



小川小中学校
保健室
令和8年 3月

ほけんだより

～おうちの人といっしょによみましょう～

寒さも少し収まり、ぽかぽかと気持ちの良い季節になりました。今月で卒業を迎える大和さん、秀真さん、楓香さん、ご卒業おめでとうございます。在校生のみなさんも進級が目前ですね。

この1年間に頑張ったこと、できるようになったことが沢山あると思います。結果はどうであれ、これまで頑張ってきた自分を認めて、「よく頑張った、お疲れ様。」と褒めてあげてくださいね。



3月の保健目標 「1年間の健康生活の反省をしよう。」

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
○をつけてね



□早寝早起き



□朝ごはん



□ストレス解消

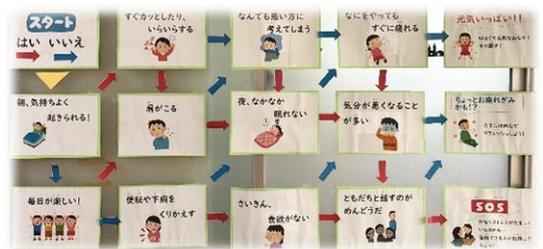


□適度な運動



□歯みがき

2月の掲示物は「ストレスチェックをやってみよう!」でした。ストレスの感じ方やストレス反応(イライラする、食欲が増す、眠れなくなるなど)は人によって違います。自分のストレス反応を知っておくことで、早めに対処することができますね。悩んだ時は、おうちの人や先生など、誰かに話してみましょう。

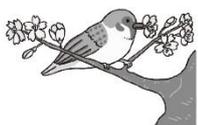


保健室のようす

1年間の記録



(令和8年2月25日時点)



多かったケガ

- ・すり傷
- ・打撲
- ・切り傷

多かった病気

- ・頭痛
- ・かぜ症状
- ・腹痛

今年度の保健室から

今年度も保健指導でみなさんと一緒に健康について考えましたね。歯みがきや睡眠、目の健康、感染症予防、姿勢の話などをしましたが、何かひとつでも心に残っているものがあれば嬉しいです。これからも自分の心と体を大切にして、自分の健康は自分で守る力を付けてほしいと思います。4月から新たなスタートがきれるように、春休みも生活リズムを整えて過ごしてくださいね。



「耳を大切にしよう」

やくわり 耳の役割

《音を集め、音を聴く》

・おしゃべりする



・危険を知る



《体の傾きや回転を感じる》

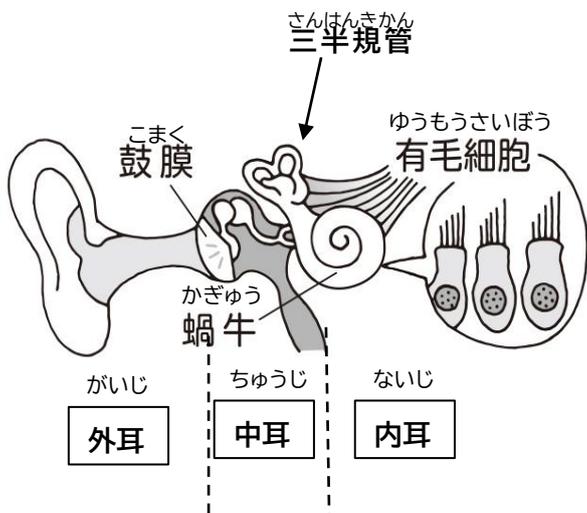
・歩く



・運動



・自転車に乗る



若者の半数が難聴の危険あり!?

WHOによると、今、世界中の若者(12~35歳)の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。

思い当たることはありませんか?

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする



一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は **すでに難聴かもしれません すぐに耳鼻科へ!**

音の大きさ×時間=リスク



ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気で、大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために (守ってほしい) 3カ条

- ① 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だとされています。
- ② 音を制限する機能を活用する
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



保護者の方へ ~おしらせ~

今年度のフッ化物洗口の最終日は3月19日(木)です。来年度分は、4月に改めて希望調査をとる予定です。引き続き丁寧な歯みがきの声掛け等をよろしくお願いいたします。

