

ほけんがより 3月

令和7年3月3日
調布市立第三小学校
保健室

(お子さんと一緒にお読みください。)

ヘッドフォン難聴に注意!

2学期の身体測定時の保健指導で、「夏休み明け、検診ができるとしたら、何科ですか?」と聞いてみると、高学年に「耳鼻科検診」と答える児童がいました。その理由として挙げられたのが、ヘッドフォンやイヤフォンの使用による不安というものでした。

イヤフォンなどで、大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聴こえにくくなるヘッドフォン難聴になる可能性があります。



ヘッドフォン(イヤフォン)の使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

3月3日は耳の日です。音が伝わる仕組みを見てみましょう。

耳の中 音の通り道を たどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてくるよね。どうして音が聞こえるのかな? 音のオットンと一緒に耳の中を探検して、その秘密を見てみよう。

1 耳介
音は空気のふるえ。このふるえを集めているよ。
音って 空気だったんだ

2 外耳道
鼓膜に空気のふるえを伝えるよ。

3 鼓膜
空気のふるえを耳小骨に伝えるんだ。
鼓膜って こんなどころにあるんだね

4 耳小骨
鼓膜のふるえを大きくするよ。
カタツムリみたい!

5 蝸牛
中にある液体をふるわせて、電気の信号に変えるよ。

6 脳
電気の信号を受け取って「音」が聞こえたと感じるよ。

音は迷路みたいな耳の中を通ってようやく聞こえているんだね。音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

約束を守って **耳に優しい生活** をしよう

- ☑ 耳元で大声を出さない
- ☑ 鼻をかむときは片方ずつ
- ☑ 耳の近くをたたかない
- ☑ 耳に異物を入れない

守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。

新学期ストレスに要注意

3月になり、進級・進学について、ご家庭でも期待や不安など話題になるかもしれません。次年度の話になる前に、まず、この1年の子どものがんばりを認めてあげてください。どの学年もクラス替えがあり、担任の先生や学年の先生も変わり大きな環境の変化の中で、本当によく頑張ったと思います。

そして、また、4月を迎えるにあたり、様々な気持ちが子どもに生じ、いつもは見られない様子が急に現れるかもしれません。それは、子どもが発するストレスサインかもしれません。

例えば…●怒りっぽくなる ●甘えん坊になる ●チックや吃音が出る
●指しゃぶり ●分離不安 ●体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間をもつことで、徐々に落ち着いてくることもあります。年度末、お子さんの様子をよく見てあげてください。



学校保健管理指導表の提出について

対象者の方に、次回受診時用の『学校生活管理指導表』を封筒に入れて配付します。ご確認と受診の予定をお願いします。

災害共済給付制度について

受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付を受けられなくなります。お手元に書類があり、申請をする予定の方は、ご注意ください。

1年間を振り返って

1年間、学校保健にご協力をいただきまして、ありがとうございました。

保健だよりで、保冷材やサイズアウトした衣服の提供を依頼した際、たくさんの方にご協力をいただきました。一方通行の保健だよりですが、確実に保護者の方のお手元に届き、ご理解とご協力をいただいている実感を得ることができました。

今年度の第三小学校は、感染症の大流行がありました。また、視力の低下も気になるところです。次年度は、児童保健委員会と協力しながら、保健だよりを通して保護者の方と協力しながら、三小の健康づくりに励んでいきたいと思っています。引き続き、よろしくお願いたします。

は	の治療がまだの人は、春休みのうちに済ませておこう。
る	ーず(ルーズ)な生活にならないように!早寝、早起きを!!
や	りすぎに注意!ゲームは時間を決めて楽しもう。
す	き嫌いはしていないかな?栄養のバランスを考えて食べよう。
み	のまわりの整理整頓をして、新学期を気持ちよく迎えられるようにしましょう。