









# ほけんだより 3月

和倉小学校  
ほけん室  
第11号

長く続いていたインフルエンザの流行ですが、ようやく落ち着き始めました。4月に始まった学年も、もうすぐ終わりです。6年生はいよいよ卒業ですね。3月はそれぞれの学年のしめくくりの時期です。新年度を元気に迎えられるように、体も心も整えて過ごしましょう。

## 1年間を振り返ろう

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返ってできたと思うものに○をつけましょう。

～ 生活リズム～			
<input type="checkbox"/> 早寝早起きをした 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんをきちんと食べた 	<input type="checkbox"/> 週に3回は外で遊んだ 	<input type="checkbox"/> 食後はみがきをした 
～ 病気の予防～		～ 気持ち～	
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをした 	<input type="checkbox"/> 異常があったときは病院へいった 	<input type="checkbox"/> 自分なりの方法で気持ちをきりかえた 	<input type="checkbox"/> 友達と仲良くできた 

●ぼくの・わたしの○の数は        / 8 こ



(R8.2月6日「思春期の心・SOS の出し方」6年生)

SC 下木先生の授業がありました。5・6年生が大人に向かって行くときの心の変化について学びました。



(R8.1月23日「どんな気持ちも大切な気持ち」5年生)

### 3月ほけん目標

1年間の健康生活を反省しよう

### この1年を振り返って書いてみよう

●がんばったこと

●4月からがんばりたいこと

### 保健室の1年 (R7.4月～R8.2月)

- 多かった症状：1位：腹痛  
2位：頭痛  
3位：その他
- 多かったけが：1位：すりきず  
2位：鼻血  
3位：突き指捻挫
- 保健室の利用者数 505人

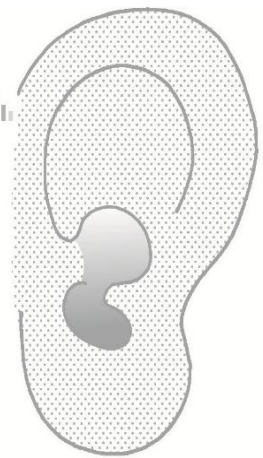
### 3月スクールカウンセラー来校予定日

- 竹林先生 12日(木)
- 下木先生 6日(金)

いずれも午前中です。保護者の方の面談も可能です。面談を希望される場合は担任または養護教諭へご連絡ください。

# 音とのつきあい方

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
- ✓ 長時間つけてヘッドホン・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



## い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！



## 天気の変化と自律神経のピミヨ～な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

たとえば…

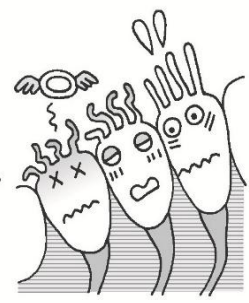
- \* 朝起きて朝日を浴びる
- \* ストレッチや運動をする
- \* 睡眠の時間と質を保つ など

季節の変わり目はいつもよりもていねいなセルフケアを



## 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言われています。
- 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。



3月のメディアコントロールチャレンジは7日（土）です。家族と相談して取り組みましょう。「和倉っ子健康ブック」は9日（月）に学校に持ってきてください。

## どう過ごす？ はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに  
食後・朝・寝る前はていねいな歯みがきを。
- る** ルールを守ろう  
自分やまわりの命を守るために交通ルールは絶対厳守。
- や** やばい！と思う前に  
宿題や受診など、やるべきことは計画的に済ませましょう。
- す** スマホは時間を決めて  
スマホばかりになってしまわないよう、家族や友だちとの時間を大切に。
- み** 耳を大切にしよう  
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を休める時間を作りましょう。

心身も、身のまわりも、新年度に向けて整えていきましょう。

【参考・引用】(株)日本学校保健研修社  
月刊『健』2026年3月号より