

ほけんだより 3月



令和8年3月5日発行
豊島区立さくら小学校
保健室

昨年の4月に新学年がスタートした頃と比べると、どの児童も心も体も大きく成長しました。友達のことを思いやったり、進んで手助けをしたり、互いを認め合う姿も多く見られ、この1年間の確かな成長を感じています。

保護者の皆様も、お子様と共にこの1年を振り返り、成長や健康について話題にしてみてください。新年度を元気に迎えるために、残りの3学期、そして春休みも健康に気を付けながら過ごしてほしいと思います。



3月の保健目標 1年間のまとめをしよう！

春休みの間に自分をメンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートさせよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことに取り組んだり、休んだり、しっかりリラックスタイムをとって心の充電をしましょう。1年間頑張った自分を褒めてあげてくださいね。



Step 3



身の回りの整理をしよう

机や部屋を片付けて、必要なものとそうでないものの整理をしましょう。すっきりした気持ちで新学期を迎える準備をします。



Step 2



持ち物の準備をしよう

足りない勉強道具や買い替えが必要なものはありませんか？体育着や上履きが小さくなっていないか確認しましょう。



Step 1



受診・治療を済ませておきましょう

進級・進学するとすぐに定期健康診断があります。以前、健診結果の通知をもらい、まだ受診できていない人や気になることがある人は春休みに医療機関へ行き、治療・相談を済ませておきましょう。



新学期ストレスに要注意 ⚠️ 心の見守りをお願いします

もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、ご自宅でもお話をされているかもしれません。ただ、新しいスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

【例】怒りっぽくなる、情緒不安定になる、チックや吃音が出る、体調不良を訴える など

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスのサインかもしれません。気持ちを受け止める、休養時間を多めにとる、リフレッシュ時間をつくるなど、早めの対応をお願いいたします。



若者の半数が難聴の危険アリ!?



音とのつきあい方



WHOによると、今、世界の若者11億人が難聴のリスクにさらされていると言われています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。ヘッドホン・イヤホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使い、大きな音量で音楽などを聴き続けることにより、内耳の有毛細胞が徐々に壊れて起こる難聴です。

思い当たることはありませんか？

- 大きな音が音楽を聴くのが好き
- 周りの音が聞こえないくらい、音を大きくしてしまうことがある
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝てしまうことがある
- ライブやコンサート、スポーツ観戦など、大きな音のする場所に行くことがある
- ヘッドホン・イヤホンで1時間以上続けて音楽を聴くことがある
- 長時間ヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをすることがある
- 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、繰り返し聴くことで耳の奥(内耳)にある音を感じる有毛細胞が少しずつ傷つき、気付かないうちに聞こえにくくなっていく病気です。

ゆっくり進行し、両耳の聞こえが少しずつ悪くなるため、**初期には自覚しにくい**ことが特徴です。

大きな音は短時間でも耳はダメージを与えます。また、それほど大きな音でなくても、長時間聞き続けることでリスクが高まります。**有毛細胞は一度損傷すると回復が難しい**ため、何より予防が大切になってきます。



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。

