

# ほけんだより 3月

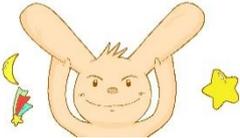


令和8年3月2日  
志木市立志木第三小学校  
保健室

今年度ものこりわずかとなりました。みなさんとすごした一年間をふりかえるとたくさんの笑顔でつつまれています。がんばった自分とまわりで助けてくれたたくさんの人に感謝しながら、笑顔ですごしてくださいね。

## 3月3日は耳の日

### イヤホン・ヘッドホンで大きな音を聞き続けると……



大きな音によって、耳のおくの「か牛」の中にある、音を伝えるための細ぼうがこわれて、音が聞こえにくくなることを「感音難ちょう」といいます。細ぼうは時間をかけて少しずつこわれていき、何年もかけてそれが進んでいくと、音や言葉が聞き取りにくくなってしまいます。

#### 耳に優しい使い方



最大音量の60%程度にとどめる



1時間使ったら、10分間耳を休ませる

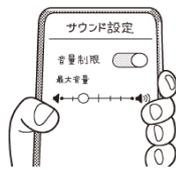
耳の中

か牛

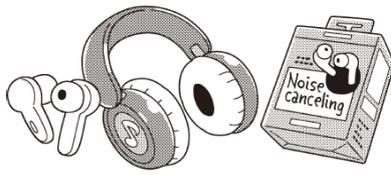
健康な細ぼう

こわれた細ぼう

耳のおくには毛のような規則正しく並んだ細ぼうがあり、音のしん動を感じ取って脳に伝えています。大きな音を聞き続けていると、この細ぼうがこわれて数が減っていき、音が聞こえにくくなっていきます。一度こわれた細ぼうは元にはもどりません。



メディア機器の出力制限機能や、ノイズキャンセリング機能があるイヤホンやヘッドホンを使う



出典 少年写真新聞社



ほけんしつ  
保健室  
ねんかんりようにんずう  
年間利用人数

くあい わる ひと  
具合が悪かった人  
708 人

おお しやうじやう  
多かった症状  
きもちがわるい 225 人  
ずつう 頭痛 130 人

2108人

ひと  
ケガをした人  
1400 人

おお  
多かったケガ  
だ ぼく 打撲 670 人  
すり傷 456 人

★年度末に配布する保健書類に変更がありますのでお知らせします★

緑の個人情報保護袋に入れて配布	新しいクラスで提出
<p><b>3月25日（水）</b> *修了式前日</p> <p>①救急カード ②保健調査票についてのお願い ③結核に関する問診票 ④保健調査票</p> <p>↑新しい書式になります</p>	<p><b>4月9日（木）</b></p> <p>①救急カード ④保健調査票</p> <p>②③が④に統合されます</p>

★4月になると健康診断が始まります★

どんなことをどんな目的でおこなうのか理解して、検診をスムーズに受けましょう。

健康診断

こんなことを調べます



**身長 体重**  
身体測定  
去年と比べてどれくらい大きくなったかな？  
太りすぎや痩せすぎではないかな？

**目**  
眼科検診、視力検査  
見えづらくなっていないかな？  
目の病気はないかな？

**耳・鼻**  
耳鼻科検診、聴力検査  
聞こえづらくなっていないかな？  
病気の疑いはないかな？



**歯**  
歯科健診  
歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？  
むし歯や歯肉炎などはないかな？



**心臓 肺**  
内科検診  
からだの中の病気はないかな？

内科検診では、ほかにも  
目やのどの様子、皮膚の  
病気がないか、栄養状態  
なども診ています



**おしっこ**  
検尿  
おしっこに病気のサインが  
隠れていないかな？

朝いちばんの  
おしっこを  
とってください！

**骨 関節**  
運動器検診  
動きの悪いところや痛みはないかな？  
背骨や肩のゆがみはないかな？