



令和8年2月
大阪市立福小学校
保健室

3月の保健目標：耳を大切にしよう。

春の香りがただよび始めました。あと1か月で新しい学年になり、6年生はもうすぐ卒業ですね。どんな1年だったでしょうか。楽しいことや笑顔にあふれた1年だったら嬉しいです。3月は、新しい学年に向けて体も気持ちも整える時期です。今月は、耳について考えましょう。



大切な人の声を聞いたり、好きな音楽を聴いたり、話をしたり...耳はとても大切な器官です。そもそも、どのようにして私たちは音を感じているのでしょうか。音とは、空気の振動(ふるえ)のことで、私たちが「聞こえる」と感じるのは、耳の奥にある内耳とよばれる場所で、音が電気信号に変えられ、神経を通して脳に伝えているからです。そのあとに、脳が「これは友だちの声だ」「好きな音楽だ」と判断します。耳と脳が協力して、音を感じています。

●ヘッドホン難聴の危険性



ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使って大きな音を長時間繰り返し聞くことによって起こります。何年もかけてゆっくり聞こえにくくなるため、自分では自覚しにくく、気づいた時には進行していることは少なくありません。そして一度失った聴力は二度と元には戻りません。ヘッドホン難聴にならないために、イヤホンなどは最大音量の60%以下の音量で使用しましょう。また、1時間に10分くらいは耳を休めましょう。

●せいけつしらべ結果



2月26日の登校時にせいけつしらべを行いました。今回の結果から、学年が上がるにつれて、せいけつへの意識が高まっている様子が見られました。特に高学年では、つめをきれいに整えている児童が多く見られました。一方で、ティッシュを持ってきている人の割合は、どの学年でもやや低い結果でした。ハンカチやティッシュは、手を清潔に保ち、感染症を予防するためにもとても大切です。ハンカチは毎日洗ったせいけつなものを使い、ランドセルの中だけでなく、ポケットなどすぐに取り出せる場所に入れておきましょう。これからも自分の体をせいけつに保つ習慣を身につけていきましょう!



★7月は、けがは少なかった一方で、体調不良者は1年の中で最も多かったです。

1年間、体調不良やけがの対応や、病院受診など、学校保健活動の円滑な推進にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。4月からは、さっそく定期健康診断がはじまります。健康診断や保健室の利用方法につきましては、ほけんだよりを通して改めてお知らせいたします。今後とも、子どもたちの健康のために、ご協力くださいますよう、よろしくお願いいたします。

