

# ほけんだより 3月

令和8年3月発行  
 大阪市立東中学校  
 保健室

3月に入り、寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになりました。いよいよ3年生は卒業まで残り1週間、1,2年生は修了式まで2週間となりました。今年度を振り返ってみて、健康に気を付けた生活ができていたでしょうか？残りの学校生活も、一日一日を健康に留意して大切に過ごしていきましょう。

## 1年間の保健室来室者内訳(令和7年4月～令和8年2月)

### 内科的処置で多かったもの

- ・頭痛・・・255件
  - ・全身倦怠・・・186件
  - ・腹痛・・・156件                      など
- 内科合計962件

### 外科的処置で多かったもの

- ・打撲・・・112件
  - ・擦過傷・・・101件
  - ・突き指・・・40件                      など
- 外科合計509件

来室者は10月がもっとも多く、次に6月でした。内科では、季節の変わり目に体調を崩す人が多い傾向にあると考えられます。外科では、体育や部活、昼休み中のボールによる打撲が多くみられました。今後は、季節の変わり目には一層体調管理に気を付け、ボールを扱う際には周囲の状況に気を配るようにしていきましょう。

## 健康に気を付けて過ごせたかチェックしよう！

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 毎日8時間程度の睡眠をとれた | <input type="checkbox"/> 自分の健康に興味・関心をもてた   |
| <input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた     | <input type="checkbox"/> 1口30回以上噛んでごはんを食べた |
| <input type="checkbox"/> 手洗いをしっかり行えた    | <input type="checkbox"/> 毎日歯磨きを行えた         |
| <input type="checkbox"/> 毎日60分程度の運動ができた | <input type="checkbox"/> 不安やストレスと上手に付き合えた  |

☆ひとつでも多くチェックを入れられるように今後も取り組みましょう！

## いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

### 感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

お世話になりました

ごちそうさま

一緒にのクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

助かったよ

元気をもらったよ

光栄です

あなたがいるから頑張れる

また遊ぼう

参考になったよ

さすが！

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。





3月3日は“耳の日”です。1956年に、日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会が、難聴や言語障害への理解・福祉向上を目的に制定しました。

耳は①聴覚機能（音を聞くこと）と②平衡機能（体のバランスを保つこと）の2つの役割を持っています。この機会に、耳の健康について考えましょう。

## ヘッドホン・イヤホン難聴に気を付けよう！

WHOによると、若者（12～35歳）の約半数にあたる11億人が、難聴になるリスクにさらされているといわれています。その要因といわれているのが、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」ことによるヘッドホン・イヤホン難聴です。

音とは空気の振動で、聞こえると感じるのは、片耳に約15000個ある有毛細胞が毛先で振動をキャッチして電気信号に変換し、神経を経て脳に伝えているからです。ところが、有毛細胞は非常に繊細で、大きな音に長時間さらされると、傷ついたり、毛が抜け落ちたりしてしまいます。一旦壊れてしまった有毛細胞は、元には戻れません。

ヘッドホン・イヤホン難聴にならないように、ヘッドホン・イヤホンの使用時には次のことに気を付けていきましょう。

### ① 音量をあげすぎない

まわりの会話が聞き取れる程度の音量であれば安全なレベルとされています。

### ② 定期的に耳を休める

1時間のうち10分くらいは耳を休めるようにしましょう。

### ③ ノイズキャンセリング機能を使う

周囲の騒音をカットして必要以上に音量をあげずに済むようにしましょう。

耳鳴りや耳が詰まったような感じが続いたり、聞こえにくさを感じたりしている場合はすでに『難聴』である可能性があります。その場合は、ヘッドホンやイヤホンの使用をやめて耳鼻科を受診しましょう。

イヤホンの掃除、  
してありますか？

イヤホンには耳垢や汗、皮脂などが付着しています。汚れを放置すると、菌が繁殖して耳のトラブルを引き起こすことも。

例えば…

かゆみ、  
痛み、湿疹  
など



パーツごとのお手入れ方法

イヤピース
ウェットティッシュで拭く。汚れがひどいときは薄めた中性洗剤で手洗いし、よく乾かす。

メッシュ部分
柔らかい歯ブラシなどを使って、やさしく汚れをかき出す。

イヤホンケース
綿棒やウェットティッシュを使って、ケースの内側を拭き取る。

日常的に使用するからこそ、衛生管理が重要です。習慣化して、耳もイヤホンも大切にしましょう。

