

ほけんだより



町田市立小山中央小学校 保健室

NO12 2025. 3

今学期も残り数日。いよいよ卒業や進級が目前となってきましたね！また、3月に入って過ごしやすい気候が増え心も浮かれてきます。最後まで大きなケガや事故がないよう気を付けていきましょう！

「ほけんだより」も今年度最後です。卒業する6年生のみなさんが、今後も健康でいられるよう祈っています。

3月3日は耳の日！

耳は音を聞いたり、体のバランスをとったり大切な働きがあります。今回は耳の健康について紹介します。

★こんな人はいませんか？

いつもゲームや動画、音楽を聴くときはヘッドホン・イヤホンを使う！

家でも、外でもヘッドホン・イヤホンをつけることがある。

周りの音が聞こえないくらい大きな音で聴くのが好き！

★1つでも当てはまる人は、よく読んでくださいね！

耳の中って
どうなっ
ているん
だろう？
しらべて
みよう！



イヤホン・ヘッドホン音が大きすぎると…

耳が聞こえにくくなる！

大きな音で長い時間、イヤホン・ヘッドホンを使い続けていると、耳が聞こえにくくなる場合があります。



まわりの音が聞こえずに…

もし、イヤホン・ヘッドホンを使っている、近づいてくる人や自動車に気づけなかったら？ 思わぬけがや事故につながってしまうかもしれません。

音がもれているかも??

電車・バスの中でも音楽やゲームが楽しめますが…音がもれていると、となりやまわりの人はしぶい顔。トラブルになることもあります！



耳鼻科検診

ヘッドホン難聴



ヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聴くことで、内耳が傷つけられておこります。いったんおこってしまうと治りにくいので、予防が大切です。

①音が大きいほどダメージも大きいので、イヤホンをつけて話し声が聞こえるくらいの音で聴きましょう。②長時間聴くのはやめて、耳を休ませましょう。CD1枚くらいが目安です。③疲れているときや睡眠不足で体調が悪いときは聴くのをやめましょう。

また、耳が詰まった感じや耳鳴りがしたら、すぐ耳鼻科を受診することも大切です。

【保護者の方へ】

ゲームや動画視聴などが子どもたちの生活の一部となっています。ヘッドホンやイヤホンを使用する場合は周りの大人が、大きな音で使用していないか（①音漏れしていないか、②ヘッドホン等を付けた状態で話しかけても反応があるか）注意してみてください。

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

自分の生活を振り返りましょう

ねん かん けん こう せい かつ
1年間の健康生活ふりかえりチェック! 

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした

自分でチェックしてみよう!
新学期の準備では、持ち物に名前を書くのも忘れずに~!

はるやす お あたり がくねん!
春休みが終われば新しい学年!
しんねん とはじ げんき
新年度初めを元気いっぱいにスタートする
ためには、どう過ごせばいいかな?

はる やす ちゅう
春休み中、
できたことに☑をつけよう

しん がつ
新学期の準備はバツリっ! チェックリスト

- 早寝早起きで生活リズムを整えた 
- 病院で治療をすませた 
- 友だちに借りたモノを返した 
- 教科書や勉強道具を整理した
- サイズの合ったくつ・服を準備した 
- 新しい学年の目標を立てた

もくひょう
目標

しん がつ き
新学期も、
げんき
元気いっぱいにスタートしよう!



2025年度 保健室データ (同じ人が2回けがをした場合は、2と数えています)

けがの数
1552

+

体調がわるくなった数
1031

=

あわせて
2583 !!!

来年はどんな1年になるかな?みんなが元気にすごせますように!