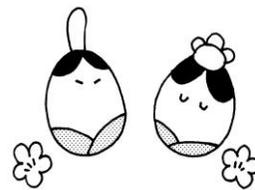


# げんきっこ 元気っ子



母里小学校 保健室  
令和7年度 3月号  
NO. 12

寒さの中にもやわらかな日差しを感じられるようになり、少しずつ春の訪れが近づいてきました。いよいよ3月、今年度も残りわずかです。この1年でどんなことができるようになりましたか？がんばったこと、うれしかったこと、くやしかったことも、すべてが大切な経験です。進級や卒業に向けて気持ちがそわそわすることもあります。規則正しい生活を心がけ、元気に1年を締めくくりましょう。

## ◆3月3日はみみの日◆

「み(3)み(3)」という語呂合わせや「3」という数字が耳の形に似ていることから3月3日は耳の日とされています。

### 〈みみのやくわり〉

- 音をきく  
音とは空気のふるえです。それが耳の奥へと伝わり、最終的に脳に届いて、音を認識しています。ちなみに、耳が2つあるのは、音の方向を聞き分けるためです。
- からだのバランスを保つ  
耳の奥にはからだの回転や傾きを感じ取るセンサーがあります。

## 4月7日☆1年間の保健室・利用状況☆2月27日まで



今年度はけがと病気あわせて677人の来室がありました。  
けがが最も多かった月は10月、病気での来室が最も多かった月は5月でした。  
行事や季節の変化に合わせて体調管理を行い、安全に学校生活を送りましょう。  
来年度も、困ったときやつらいときはいつでも保健室に来てくださいね。

## ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意！

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている！

### 音量に注意

まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

### 長時間使わない

通学中、勉強中、休憩中... 使いすぎでない？

週40時間（1日5時間くらい）をこえないように

### ノイズキャンセリング機能

雑音が減るため音量を下げられます

### 1時間に10分休む

アラート機能を活用しよう

一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。  
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ！