



令和6年3月8日  
府中町立府中央小学校  
保健室



## 6年生のみなさん <sup>そつぎょう</sup> 卒業おめでとうございます

お別れの時、私たちは「さようなら」といいますが、もともとは、「左様なら」（そうであるならば、という意味）が語源とされています。そして、「そうであるならば」の後には、「また会いましょう」などの言葉が省略されているそうです。「さようなら」と聞くと、悲しい気持ちになりますが、「また会おうね」「元気でね」という意味がこめられていると思うと、前向きな気持ちでお別れができそうですね。

6年生のみなさんと、またお互い元気な姿で会える日を楽しみにしています。これからも、みなさんの健康を心から願っています。

3月9日は  
サンキューの日  
「ありがとうを伝えよう」



### 「ありがとう」を口に出すと、<sup>幸せ</sup> 幸せホルモンが出る！？

人から「ありがとう」と言われたらうれしいですね。実は、「ありがとう」を言った人も幸せになれることを知っていますか？感謝の気持ちを口に出すことで、<sup>オキシトシン</sup> 幸せホルモンと呼ばれる「オキシトシン」が、脳から血液に送りこまれます。「オキシトシン」には、気持ちがおだやかになる・ストレスが減る・髪や肌のツヤがよくなるなど、うれしい効果がたくさんあるそうです。

### あなたは、「ありがとう」を伝えていますか？

家族や先生、友達に感謝できる場面をたくさん見つけ、いつもより多くの「ありがとう」を伝えてみてください。

ほけんしつ 保健室

ねん かん き ろく

# 1年間の記録

(R5年度 4月～2月調べ)

ほけんしつ 保健室の  
りようしゃすう 利用者数

のべ 4,208 人

でした

前年度のべ 4,018 人

去年に比べると、病気の来室が増えていますが、ケガの来室は減っています。ケガは、一人一人が安全に過ごそうと意識することで、防げることが多いです。ケガの来室が減ったということは、安全に学校生活を送ることができた証です。これからも、ケガの少ない安全な学校を目指しましょう。

ケガで来た人

2,397 人

前年度 2,621 人

いちばん おお 一番多かったケガ

すりきず

たいちょう わる 体調が悪くて来た人

1,811 人

前年度 1,397 人

いちばん おお 一番多かった症状

ずつつ

# 耳earにイヤなこと、してないかな？

## みみもと おおこえ だ 耳元で大声を出さない

大きな音を聞くと、耳の中の音を伝える細ぼうが傷つき、耳鳴りがしたり、耳の聞こえが悪くなったりします。



## はな かたほう 鼻をかむときは片方ずつ

耳と鼻はつながっているので、いきおいよく鼻をかむと、ばい菌がふくまれた鼻水が耳に入って病気を引き起こします。



## みみ ちか 耳の近くをたたかない

たたいたときの大きな音と、しょうげきで、こまくが傷つき、耳の聞こえが悪くなります。



## ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)とは

ヘッドホンやイヤホンの使用によって耳が聞こえにくくなる病気です。大きい音で、長い時間聞いていると、数年かけてだんだん耳が聞こえにくくなります。少しずつ聞こえなくなるので、自分の耳の調子が変だと気づいた時には、もう手遅れかもしれません。また、このような形で発症する難聴は、二度と回復しないそうです。そうならないためにも、ヘッドホン難聴を予防する習慣を意識して過ごしましょう。



## かんきょう おと めやす 環境の音(dB)の目安

救急車などのサイレン

85dB	コンサート会場
90dB	
	電車が通るときのガード下
100dB	窓を開けた地下鉄の車内

※dB (デシベル) とは、音の強さの単位のこと。

## 難聴のリスクは、

「音量×使用時間」で高まる！

### どう使うとリスク？

【子ども】

75dBを1週間に40時間以上

【大人】

80dBで1週間に40時間以上

周りの会話が聞こえないくらいの音量で聞いているとしたら、80dBをこえている可能性があるよ。



WHO (世界保健機関) より

注意！

## ヘッドホン難聴(イヤホン難聴)を予防しよう！

### ① 音量を上げすぎない



イヤホンをつけていても、会話が聞き取れる音量にしよう。

### ② 長時間使わない



1時間に1回、10分以上耳を休めよう。1日1時間以内の使用がいいよ。

### ③ 使わない日を作る



外に出て、自然の音に耳をすまそう。