

# ほけんだより

練馬区立関中学校  
保健室  
令和8年2月25日(水)

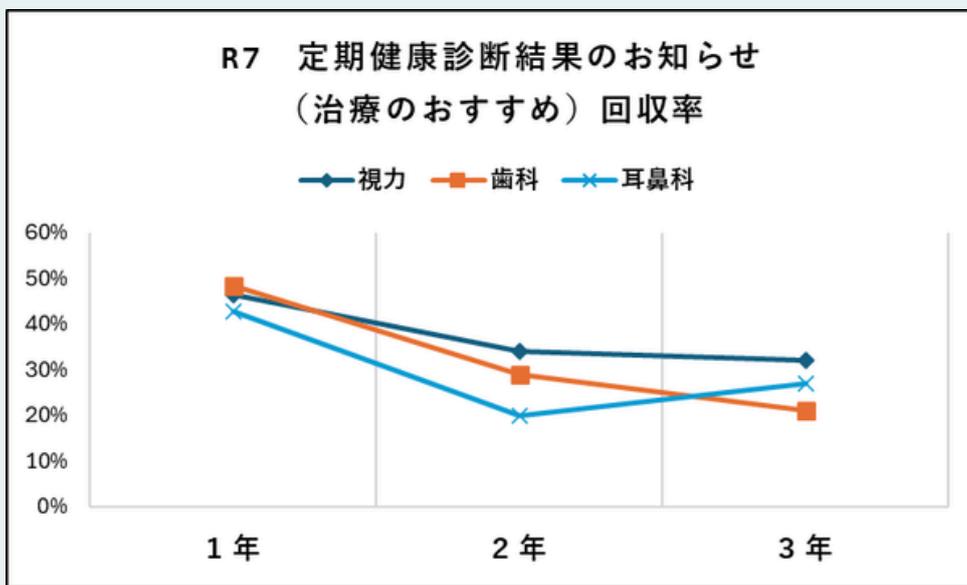


## 受診や治療は3月中に行いましょう

学校では、春に定期健康診断を実施し、医療機関の受診が必要な方には「健康診断結果のお知らせ」の用紙を配布しています。受診をした方は用紙を学校に提出してください。



## 試験終了！次は『体のメンテナンス』を始めよう！



歯科：

1年生(約50%)から  
3年生(約20%)で、  
回収率が半分以下に激減・・・!?

視力：

学年が上がるごとに、  
見えづらさを放置して  
いませんか？

### 【セルフチェック！】

- 視力が落ちて、黒板の字を細めて見ていないですか？
- 虫歯や歯ぐきの違和感、ガマンしていないですか？
- 「健康診断結果のお知らせ」の紙、カバンの底で眠ってないですか？

勉強も運動も  
健康な体があってこそ  
です！！

## 今の生活をふりかえてみよう！

3学期も残りあと少し！ これからも元気で過ごせるよう生活をふりかえてみましょう！

早寝早起きを  
しよう



寒い日も  
外であそぼう



目を大切に  
しよう



すききらいせず  
食べよう



朝ごはんを  
食べよう



手をあらおう



裏面につづきます

がつ か  
3月3日は

# みみ ひ 耳の日!



ヘッドホンやイヤホンで大きな音、高い音を聞き続けていると「ヘッドホン（イヤホン）難聴」になる可能性があります。あなたはヘッドホンやイヤホンを正しく使っていますか？

耳の中にある「有毛細胞」という音を聞くための細胞は、大きな音を長時間聞くと傷つくことがあります。通常は、耳を休ませることで回復するのですが、大音量を長時間聞いていると、聞こえが戻らなくなります。

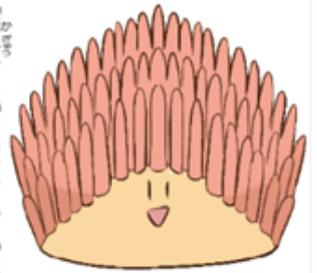
ヘッドホンの音量は、音楽を聴きながらでも、人の声が聞こえるくらいの音量にして、1日1時間までの使用に控えましょう。

イヤホンやヘッドホン  
を長時間使わないで



## 有毛細胞って？

「蝸牛」というカタツムリのような器官の内部で、音の振動を、揺れて電気信号に変えて脳に伝えていきます。



騒音などの影響で傷つき、有毛細胞が壊れてしまつと音を感じ取りにくくなります。一旦壊れると元には戻りません。



## 耳にやさしい生活のポイント!

体調の悪いときは  
イヤホンを使わない



長時間聴き続けないで  
耳を休ませる



大きな音は  
なるべく聞かない



まわりの音が聞こえる  
くらいの音量で聞く

