



令和 8 年 3 月 2 日  
所沢市立椿峰小学校  
保健室

今年も残すところ、あとひと月足らずになりました。振り返ると、いろいろなことを思い出しますね。ほけんだよりでお伝えてきたことは、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残っていただけたらうれしいです。



## ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまっていきます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間くり返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。

難聴は少しずつ進行するため、「聞こえづらいな」と思った時には、かなり進行していることも…。予防が何よりも大切なのです。

### 鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?

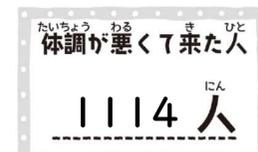
鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

**口と歯を守るためのポイント**

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます

つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください

### 今年度の保健室利用状況 (2/20時点)



1日の平均来室者数は15.2人でした。ほとんど保健室に来ていない人がたくさんいる一方で、頻繁に来てくれる人もいます。一度、自分自身を振り返ってみてください。安全への注意は足りていましたか?夜更かしなどで生活習慣が乱れて体調不良になっていませんか?

#### 【保護者の方へ】

#### 受診はもうすませましたか?

今年度も学校保健におきまして、ご理解・ご協力のほどありがとうございました。

今年度の定期健康診断の結果、受診のおすすめをお渡ししたご家庭で、まだ医療機関を受診されていない場合は、春休み中に受診をお願いいたします。



\*ほけんだより3月号に掲載しているイラスト等は、日本学校保健研修社「健 2026-3月号」、フリー素材サイト「てがきざり」ダウンロードして使用しています。