

ほけんちより 3月

3年生のみなさん、明日は卒業式ですね。予行練習での立ち姿、礼、卒業合唱の歌声など、どれ1つをとっても立派で、素敵な卒業式になるだろうな、と嬉しく思っています。一足早いですが、ご卒業おめでとうございます。心と身体を大切に、これからも頑張ってください！

1、2年生のみなさんは、2週間もすれば春休み、進級です。まだまだ寒い日が続いているので、体調管理に気を付けて、元気に来年度を迎えましょう！

○耳の健康について考えよう！

大きな音量で音楽などを聴き続けることで起きる「イヤホン難聴」。

ゲームや動画を観る時にイヤホンを使っている皆さんは、音量が大きすぎたりしていませんか？是非、振り返ってみてください。

**イヤホン
難聴
に
注意！**



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

！ イヤホンの使い方
・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
・1日1時間未満の使用にする

寒い日は音が遅くなる？

音は空気を波のように揺らして耳に伝わってきます。この空気の温度が変わると、なんと音が伝わる速さも変わってしまいます。音が伝わる速さを「音速」と言います。空気の中を1秒で約331mも進むスピードです。でも、これは気温が0℃の時の速さ。1℃上がるごとに音速はさらに0.6mも速くなります。

だから暖かければ暖かいほど、音は速くなり、寒ければ寒いほど、遅くなります。これは空気の動きが原因。暖かいと良く動き、寒いと鈍くなります。

気温で伝わり方が変わるので、いつもの音も、聞く時間や季節の違いで変化があります。学校のチャイムや花火の音などの聞こえ方が違うかもしれませんよ。

○保健室より

・気づきましたか？新しいトイレトイレットペーパーホルダー

今まで、愛中のトイレのトイレトイレットペーパーホルダーは古かったり、壊れてしまっていたりしていました。

そこで、1年生と家庭科の先生、ボランティアの生徒が協力して、新しいトイレトイレットペーパーホルダーを作成してくれました。1年生が丁寧に縫ってくれたので、トイレに行った際には、是非じっくりみてください。

トイレを清潔に保つことは、感染対策としても、気持ちよく生活を送る上でも、とても大切です。トイレトイレットペーパーホルダーを大切に扱うとともに、愛中のトイレをきれいに保っていきましょう。



↑クマ柄や花柄
様々な柄があるよ



・1、2年生の保護者の皆さまへ ～保健調査票一時返却等について～

年度末にお子様を通して、保健調査票を一度返却いたします。アレルギーに関することや結核問診等は、毎年記入が必要です。特に、結核問診は、健康診断の項目の1つとなっています。正確に情報を把握できるよう、漏れなく記入をお願いいたします。

また、歯科治療などまだ終えていない場合は、是非、春休みを利用して受診等、よろしくをお願いいたします。

