

# ほけんがより 3月



令和4年3月8日  
宇奈月小学校  
保健室

おうちのかたといっしょに よみましょう

1年のまとめの時期になりました。この1年間、手の消毒やマスクの着用、ソーシャルディスタンス等、みなさんにはたくさん協力してもらいました。感染症が校内で大きく流行することなく、無事に年度末に向かっていくのも、みなさんのがんばりのおかげです。1～5年生は次の学年まで、6年生は卒業まであと少し、みんなで元気いっぱい過ごしましょう。

## とやまゲンキッズ作戦の結果

1学期に比べて・・・

	よくなった項目 	悪くなった項目 
1位	転んだときに手が出る(1・2年) 85.4% → 100%	外で遊んでいる 77.3% → 65.0%
2位	思い通りにならなくてもがまんできる (1～4年) 40.0% → 53.3%	楽しく学習ができる(1・2年) 95.8% → 88.9%
3位	イライラすることはない 24.4% → 35.5%	時々遠くを見るなど、目を休めるように 気をつけている(5・6年生) 64.5% → 59.2%



1学期に比べて点数が上がった項目が多く、大きく下がった項目はほとんどありませんでした。自分の気持ちをコントロールできるようになった人が多いのもすばらしいですね。この調子で、来年度もゲンキッズパワーを高めましょう。

## 3つの学級がむし歯ゼロになりました!

4年1組も全員がむし歯ゼロとなり、3頭のパンダがニコニコの笑顔になりました。むし歯は放っておくと、痛みが出たり、治すために歯医者に通う回数が多くなったりします。まだむし歯を治していない人は、今年度中に歯医者に行きましょう。



【4年1組の表彰】

もうすぐでむし歯ゼロの学級がたくさん!

がつみっか みみ ひ  
3月3日は「耳の日」

○にあてはまる言葉を  
右の□から選ぼう!

みみ し  
耳について知ろう!

もんだい  
問題

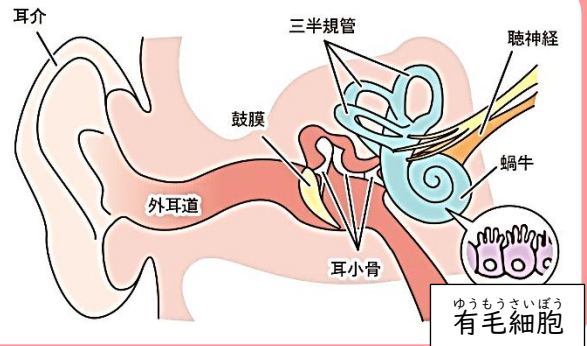
- ① 失った聴力は○○しない
- ② 耳を守るために○○と○○に注意
- ③ スマホの音量は○○%未満に
- ④ 耳にも○○が必要

おんりょう かいふく きけん 60  
音量 回復 危険  
きゅう じかん  
休けい 時間

こた  
答え

① 失った聴力は回復しないことも...

音を信号に変える有毛細胞はこわれやすく、大きな音などで持続的にダメージを受けると回復は難しいと考えられています。有毛細胞がこわれて失った聴力は、戻らないかもしれません。



② 耳を守るためには音量と時間に注意

「75dBの音の大きさと、1週間に40時間まで」を子供の耳を守る安全の目安にしています。75dBは、1mはなれて会話できるくらいの音量とされています。

安全とされている音量と時間の目安

デシベル (音の大きさ)	音量 (dB)	時間
かみなり雷	125	3秒
ロックのライブ	115	28秒
ヘッドライヤー	100	15分
しゃかり機	90	2時間30分



③ スマホの音量は、60%未満に

携帯音楽プレーヤーをイヤホンで聴くときは、静かな場所でまわりの会話が聞こえる程度の音量、または最大音量の60%未満の音量であれば安全だと言われています。音量を少しでも下げること、で、聴力の保護になります。



④ 耳にも休けいが必要

音を信号に変える有毛細胞は、片方の耳に約15,000個並んでいます。少しのダメージなら一定の時間で回復できますが、大きな音を聞き続けるとダメージは回復できなくなってしまいます。音楽を聴くときは休けいをとることを心がけてくださいね。