



ほけんだより



2025. 3. 6

No.12

共栄小学校 保健室

今年度も残りわずかとなりました。子どもたちは、6年生の卒業を祝い、感謝の気持ちを伝えるとともに、進級・進学に向けての準備をしています。子どもたちが1年間の健康生活を振り返りながら、来年度も健康で楽しい毎日を過ごすことができるよう、引き続き保健室からサポートしてまいります。



3月3日は「耳の日」。です「耳の日」は、難聴や言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという社会福祉の願いや、人々が耳に関心をもち、健康な耳を持っていることへの感謝、いい音楽を聴かせて耳を楽しませることを目的として制定されました。



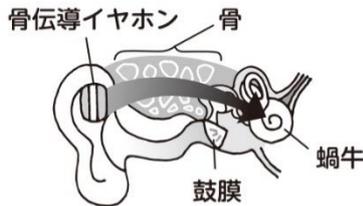
音楽



でも聴ける

骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。

普通のイヤホンでは、音（空気の振動）が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電



気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動さ

せるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。

注意 骨伝導イヤホンは耳の穴を塞がないため



外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように、大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。



音楽

嫌なことがあったとき、音楽を聴いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応もかわります。



味方を
つけよう

アップテンポの音楽

気分が高まりエネルギーが湧きます

優しくスローな曲

不安や緊張をやわらげます

癒しの音楽

リラックスすることができます

昔よく聞いた曲

その曲を聴いていたころの記憶がよみがえってくる場合があります

様々な効果がある音楽を上手に使えば物事もスムーズに！
状況に合わせて聞く音楽を変えてみましょう。



健康カード返却のお知らせ



<6年生>

3月19日（水）に返却します。6年間で心も体もずいぶん大きく成長したことと思います。健康カードは中学校では使用しませんので、ご家庭で保管をお願いします。

<1～5年生>

修了式の日（4月8日）に返却します。お子さんの4月から新しい学年の欄に必要な事項を記入・押印の上、始業式（4月8日）の日に提出してください。

※札幌市外へ転出される場合は、使用する様式が変わりますので、ご家庭で保管してください。

※転出先が札幌市内の場合は、住所などを訂正し、必要事項を記入の上、転出先の学校へ提出してください。

6年生の保護者の皆様へ

二種混合はお済みですか？



「二種混合」（ジフテリア、破傷風）の予防接種は、乳幼児の頃に受けた三種混合予防接種の免疫を維持するためのもので、13歳の誕生日の前日まで受けることができます。

昨年の夏頃に問診票等を配付しましたが、お手元にない場合は養護教諭・三浦までご連絡ください。

医療券の発行について

就学援助を受けている方で、春休み中に医療券での学校病（う歯・中耳炎など）の治療を希望されている方は、「医療券申込書」を使用し、3月19日（水）までに養護教諭・三浦までお申し込みください。*現在の医療券は「令和6年度」のものなので、有効期限が、3月31日（月）までとなります。



新学期ストレスに要注意 ⚠️ 心の見守りをお願いします



どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。

