

# 保健だより



H26. 3. 3 (月)  
野間中学校 保健室

3年生のみなさん、少し早いです、ご卒業おめでとうございます。中学校生活はどうでしたか？この3年がみなさんの今後の人生の支えとなることを願っています。また、これから受験を控えている人が多いと思います。今までの成果が十分に発揮できるよう、今後も規則正しい生活を送りましょう。1. 2年生も、今のクラスで生活する最後の月です。クラスの仲間と過ごす時間を大切にしつつ、3年生から野間中を引き継ぐ立場であるということをしかりと自覚しましょう。



冬の厳しい寒さも少しずつやわらぎ、春の訪れが感じられる季節になりました。もうすぐ卒業式ですね。3年生にとっては中学校生活の終了と同時に、9年間の義務教育の締めくくりにともなる、とても大切な日です。先月の身なり点検で指摘された部分を再度見直し、素晴らしい卒業式を学校全体で作上げましょう。また、1. 2年生も学年のまとめの月です。今年一年を振り返り、次の学年に向けての準備を始めましょう。

3月3日は  
**耳の日**

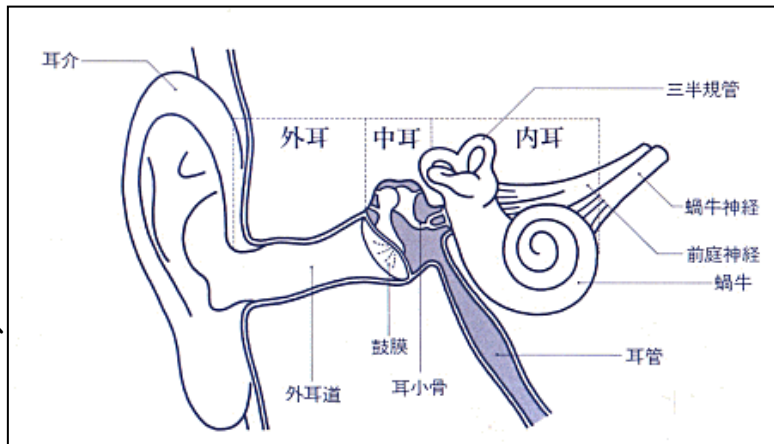
世間一般ではひなまつり。一方で、数字の「3」の形が「耳」の形に似ていることと、語呂合わせから耳の日と言われるようにもなりました。自分の耳に関心を持ち、耳の病気のことだけでなく、健康な耳を持っていることへ感謝ができるとよいですね。耳を大切にしましょう。

## ！ヘッドホン難聴にご注意を！

< 耳の構造図 >

みなさんはヘッドホン難聴という言葉を知っていますか。これは、ヘッドホンで大きな音を聞き続けることによって起こります。

私たちが普段聞いている音は、耳の内部にある鼓膜の振動が内耳のリンパ液をふるわせ、それが神経から脳に伝わることで「聞こえた」と感知されています。ヘッドホン難聴は、この内耳が損傷を受けて発症するものであるため、手術などで治すことはできません。



### ●ヘッドホン等の使用時に気をつけること

- ・ 音量は、つけたままでも普通の声の大きさと会話ができる状態が、目安です。
- ・ 音楽を聴きながら自転車を運転するのは論外です。大変危険なので絶対にやめましょう。

耳の聞こえ方は年齢が上がるにしたがい、高い音から少しずつ聞き取りにくくなっていくと言われます。生活の中で常に、一生使う精密な器官です。自らこの器官を痛めつけないよう、大切にしていきましょう。



## H25年度 のびのびチャンピオン発表！！

3年生を送る会で、3年間で最も身長が伸びた人を発表しました。ここでは各学年男女別で、一年間で最も身長が伸びた人上位3位までを発表します。

< 男子 >

1年生			2年生			3年生		
1	1A 竹田 圭佑	9.3cm	1	2B 田口 彪	8.2cm	1	3B 久網 峻木	8.5cm
2	1C 神谷 健介	9.2cm	2	2B 眞崎 涼	7.3cm	2	3B 江本 廉	7.6cm
3	1C 岸岡伸太郎	9.0cm	3	2A 天木 透波	6.9cm	3	3B 森本 拓馬	7.0cm

< 女子 >

1年生			2年生			3年生		
1	1A 田中葉/子	6.0cm	1	2C 畑中 愛結	4.8cm	1	3A 阪井 真帆	2.2cm
2	1B 大岩 晴香	5.6cm	2	2B 坂本亜里紗	4.6cm	1	3C 長村 藤香	2.2cm
3	1C 阿南 すず	5.3cm	3	2C 榊原 汐織	4.3cm	3	3B 都筑 史佳	2.0cm

成長の仕方には個人差があるため、身長が伸びる時期なども異なります。また、思春期にあるみなさんは、身長だけでなく、内臓や骨・筋肉なども成長しています。成長には規則正しい生活習慣が必要不可欠です。そして、体の成長だけでなく、心の成長にも意識を向けて、心身共に成長していけるとよいですね。みなさんの成長を楽しみにしています。

