

# ほけんだより

令和7年3月号  
所沢市立泉小学校  
保健室

まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では春になりました。  
進級・進学まであとわずかとなり、期待だけでなく不安がふくらむ人も多いと思います。今の気持ちをだれかに話す、必要な準備をひとつひとつ進めるなどして、不安が少しでも小さくなればよいですね。



## 3月3日は「耳の日」

大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



## 耳垢にもやくわり？

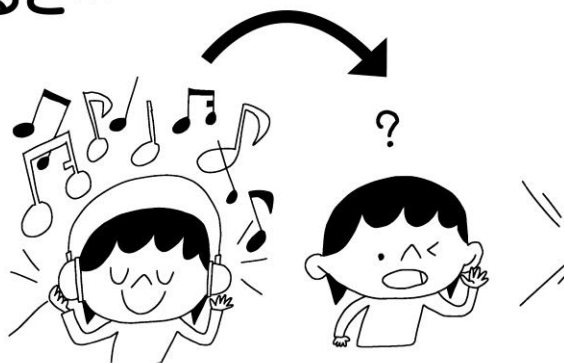
- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に  
入り口を優しくなぞるようにすればOK

## 大きな音量で聞いていると…

耳のおくには「有毛細ぼう」と呼ばれる音を感じ取る細ぼうがあります。ヘッドホンで大きな音量で音楽を聞いていると、有毛細ぼうが傷ついて、こわれることがあります。こわれると音が聞こえづらくなり、回復も難しいので、大音量で聞くのはやめましょう。

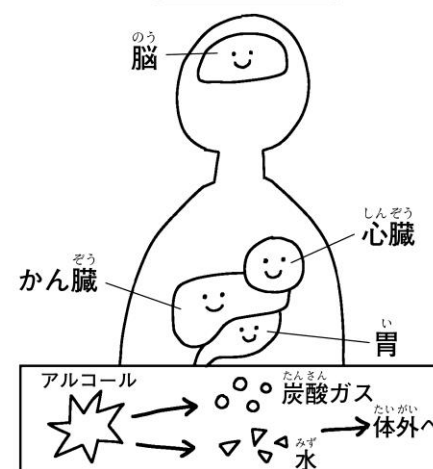


先月、6年生で「薬物乱用防止教室」がありました。学校薬剤師の佐島先生が、薬物に手を出す人の多くは未成年のうちに飲酒(お酒をのむ)や喫煙(タバコを吸う)を経験していると話していました。これらはすべて法律違反、そして健康にとても悪い影響があるものです。絶対に手を出さない決意と、断る勇気を持ちましょう！

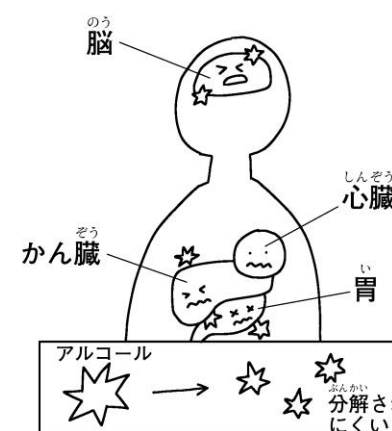
## どうして子どもがお酒を飲んではいけないの？

体の中に入ったアルコールは、かん臓の中で水や炭酸ガスに分解されます。子どもの場合、かん臓で分解する働きが大人に比べてとても弱いので、アルコールの多くは脳や全身に回ってしまい、全身にえいきょうが現れます。急性アルコール中毒で死ぬこともあります。アルコールを分解する働きは人によってちがうため、大人でもとても弱い人はたくさんいます。

### 大人の場合



### 子どもの場合



### 保護者の方へ

【各種書類について（1～5年生）】

修了式の日に「保健調査票」「緊急連絡カード」等、新しい学年で使用する書類を配付・返却いたします。春季休業中に記入や加除訂正を済ませ、新年度に提出できるようご準備ください。

1年間学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。