

3月



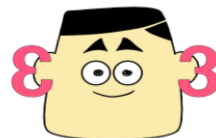
# 保健だより

No. 17

2023.3.1(水)  
宝達中保健室

いよいよ3月です。3年生は公立高校入試が1週間後に迫っています。しっかり体調管理をして、実力を発揮できるように祈っています。また、1・2年生にとっては、進級に向けて学年のまとめの大切な時期です。学年最後のこの時期を大切に過ごしましょう！

## 3月3日は耳の日：耳を大切にしよう！



耳のはたらき ①音を集めて、脳に伝える ②体のバランスをとる

### 知ってる？ヘッドホン難聴

ヘッドホン難聴とは、ヘッドホンやイヤホンを使用して大音量で音楽を聞くことによって起こる難聴のことです。耳の中には「有毛細胞」という音を感じ取る細胞があり、その有毛細胞が傷つき、壊れてしまうことが原因です。

＜こんな症状があれば要注意！早めに耳鼻科受診を＞

- ①耳が聞こえにくい ②耳がつまったような感じがする ③耳鳴りがする

### 世界で11億人以上！？

世界保健機構(WHO)は、世界各国の男女12~35歳の若者のうち11億人が、携帯型音楽プレーヤーやスマートフォンで「有害な音量」の音楽を聞くことによって難聴のリスクにさらされていると報告しています。

### 自分で気づきにくい

じわじわと進行し、少しずつ両方の聞こえが悪くなっていくため、聞こえづらいと自覚する頃には症状が進んでいます。

## わかるかな？ 耳 ミニクイズ

①耳を \_\_\_\_\_

貸す 借りる 返す

【意味】話を聞いてあげること。相談にのること。

②耳に \_\_\_\_\_ が

できる

イカ タコ イボ

【意味】同じ話をくり返し聞かされて、飽き飽きしている様子。

③寝耳に \_\_\_\_\_

炭酸 油 水

【意味】不意の出来事に驚きあわてること。

④馬の耳に \_\_\_\_\_

ピアス 念仏 傭

【意味】意見を言っても聞き入れようとせず、無駄なこと。

⑤耳に \_\_\_\_\_

詰まる 注ぐ はさむ

【意味】ちらっと聞く。

⑥壁に耳あり \_\_\_\_\_

に目あり

机 障子 椅子

【意味】どこで誰が聞いたり、見たりしているかわからないことのとえ。



【答え】①貸す ②タコ ③水 ④念仏 ⑤はさむ ⑥障子

# 卒業おめでとう!

## 9年間の成長の記録より

3年生の「中学校3年間の身長伸び」と、「小学校6年間+中学校3年間=9年間の身長伸び」を調べてみました。みんなそれぞれにとっても大きくなりましたね。成長期は人によって違います。高校生になってから伸びる人もいますから、これからも、しっかり栄養をとり、しっかり運動して、ますます**体も心も大きく成長**してください!

### 中学校3年間の身長伸び ベスト5

【男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	1組 O・Iさん	23.4 cm
2位	3組 H・Hさん	23.0 cm
3位	2組 M・Sさん	22.7 cm
4位	1組 U・Rさん	21.2 cm
	2組 F・Kさん	
5位	3組 T・Iさん	20.8 cm

【女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	3組 Y・Hさん	13.9 cm
2位	3組 Y・Nさん	12.0 cm
3位	3組 T・Mさん	10.2 cm
4位	2組 O・Aさん	10.1 cm
5位	1組 K・Kさん	9.0 cm

### 小中9年間の身長伸び ベスト5

【男子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 F・Mさん	58.8 cm
2位	2組 Y・Sさん	58.6 cm
3位	1組 U・Rさん	58.0 cm
4位	3組 M・Kさん	57.1 cm
5位	1組 H・Yさん	56.7 cm



【女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	1組 T・Yさん	47.3 cm
2位	1組 K・Yさん	47.1 cm
3位	3組 Y・Nさん	47.0 cm
4位	2組 N・Mさん	46.0 cm
5位	3組 K・Aさん	45.5 cm

## 『健康の記録 My Health』について

\* 3年生にのみ配布します。3年生は卒業となりますので、学校へ返す必要はありません。ご家庭で保管してください。なお、「小中9年間の成長の記録」も保健連絡袋の中に入っていますのでご覧ください。



書家：御木幽石 (みき ゆうせき)