

3月

保健だより

No. 18

2021.2.26(金)
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10日後に迫っています。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！

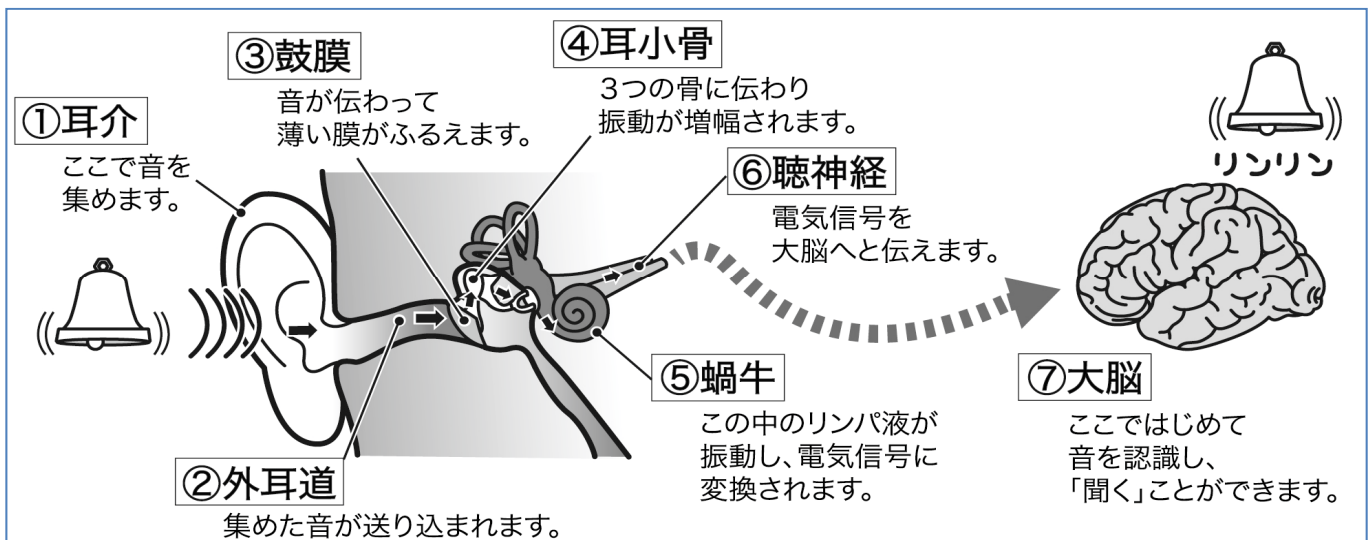


3月3日は耳の日：耳を大切にしよう！

音を「聞く」までの道筋は？

①の耳介で音を集めた後は、番号順に外耳（①②）・中耳（③④）・内耳（⑤）を経由し、⑥の蝸牛神経を介して脳に伝えられます。

これらの経路のうち、どの部位が障害されても音は正しく伝達されず、難聴が起こります。



【急性音響性聴器障害】

ヘッドフォンでロックなどの音楽を大音量で長時間聴き続けたり、ロックコンサートで強大音を持続的に聴き続けた場合などに起こります。日常の会話レベルの音量（聴きやすい音量）が40～60 デシベルであるのに対し、ロックコンサートなどでは100～120 デシベルの大音量に曝されます。その際内耳の蝸牛にある有毛細胞がダメージを受け、一過性の聴力低下（聴覚疲労）が起こります。普通は徐々に改善するのですが、強大音への曝露時間が長くなると障害が高度となり難聴を引き起こします。

【急性音響外傷】

125～135 デシベル以上の予期せぬ突発的な強大音暴露によって起こる難聴です。運動会でスターターのピストル音を耳元で聴いてしまった時、爆竹や花火が耳元で暴発した時などに起こる可能性があります。「予期できない」強大音が原因であるため予防は困難です。前述した「急性音響性聴器障害」は、ヘッドフォンやロックコンサートなど強大音であることを承知の上で暴露し、結果的に難聴になるという点で大きく異なるわけです。耳鳴り・難聴・耳閉塞感・めまいなどの症状が続くようならば、できるだけ早急に専門機関を受診して治療を受けてください。

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。高校へ行っても、しっかり栄養をとって、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	2組 S・K さん	23.8cm
2位	2組 M・S さん	23.7cm
3位	3組 S・H さん	23.0cm
4位	2組 K・Y さん	20.6cm
5位	2組 M・A さん	20.5cm

【女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 K・Y さん	17.1cm
2位	2組 U・A さん	13.7cm
3位	3組 Y・C さん	13.5cm
4位	1組 T・M さん	11.3cm
5位	2組 O・A さん	10.2cm



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	3組 S・H さん	58.0cm
2位	3組 S・R さん	57.6cm
3位	3組 T・R さん	56.0cm
4位	2組 M・J さん	55.1cm
5位	2組 S・K さん	55.0cm
	3組 M・N さん	

【女子】

順位	氏名	身長の伸び
1位	2組 K・Y さん	46.2cm
2位	2組 U・A さん	46.1cm
3位	3組 G・K さん	45.7cm
4位	1組 I・H さん	44.6cm
	2組 S・A さん	
	3組 O・M さん	
5位	3組 Y・C さん	44.5cm

『健康の記録 My Health』について

3学期中に実施した身体計測の結果を『健康の記録 My Health』でお知らせします。本日、『健康の記録 My Health』を保健連絡袋に入れて持ち帰りますので、ご覧の上、各学年それぞれ下記のようにお願いします。

- * 1・2年生・・・『健康の記録 My Health』は、3学期の保護者印欄に押印の上、保健連絡袋に入れて学校へ提出してください。***学校に持ってくる日 3月1日(月) 厳守***
- * 3年生…………卒業となりますので、学校へ返す必要はありません。家で保管してください。なお、「小中9年間の成長の記録」も保健連絡袋に入っていますのでご覧ください。