

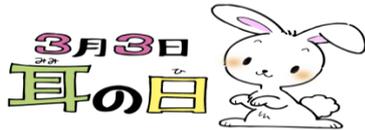
# 2月

# 保健だより

## No. 20

2022.2.22(火)  
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2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！

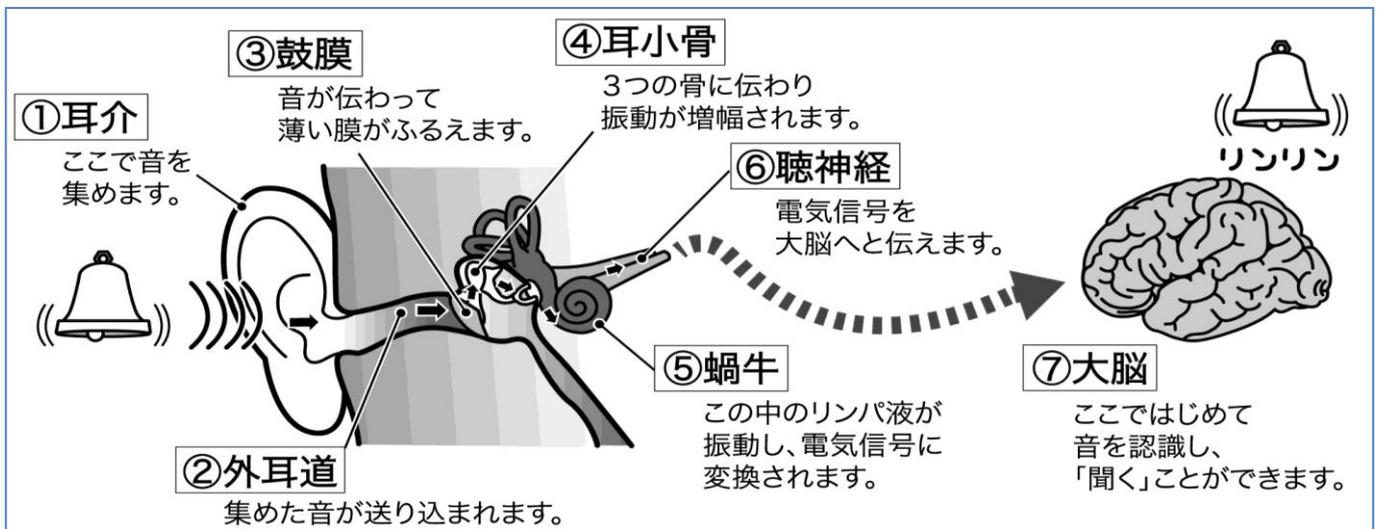


## 3月3日は耳の日：耳を大切にしよう！

### 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）を經由し、⑥の蝸牛神経を介して大脳に伝えられます。

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。



### 【音響外傷とは？】

コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。



### 【音の大きさの目安】

騒音の大きさ	60 デシベル	70 デシベル	80 デシベル	105 デシベル	115 デシベル
騒音の具体例	走行中の自動車内	高速走行中の自動車内	走行中の電車内	最大音量の音楽プレイヤー	ロックのコンサート
聴覚的な目安	普通	うるさい	うるさい	きわめてうるさい	聴力機能に障害
会話が成り立つ目安	大声で3m以内で可能	大声で1m以内で可能	大声で0.3m以内で可能	会話ほぼ不可能	会話不可能

耳を障害から守る安全基準は、85デシベルで8時間までです。ロックのコンサート(115デシベル)の場合は28秒、最大音量の音楽プレイヤー(105デシベル)の場合は4分までという調査結果もあります。



# 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	身長伸び
1位	3組 M・Hさん	23.5cm
2位	3組 Y・Hさん	22.0cm
3位	3組 M・Mさん	21.2cm
4位	2組 M・Sさん	20.6cm
5位	3組 N・Mさん	19.7cm

【女子】

順位	氏名	身長伸び
1位	2組 H・Nさん	17.7cm
2位	3組 H・Hさん	11.9cm
3位	1組 I・Mさん	11.4cm
4位	1組 Y・Hさん	10.9cm
5位	2組 Y・Mさん	10.8cm

### 小中9年間の身長伸び ベスト5

【男子】

順位	氏名	身長伸び
1位	3組 M・Hさん	58.2cm
2位	2組 M・Jさん	56.6cm
3位	2組 S・Iさん	56.1cm
4位	2組 A・Hさん	56.0cm
5位	2組 M・Sさん	55.7cm

【女子】

順位	氏名	身長伸び
1位	1組 Y・Hさん	49.7cm
	2組 S・Mさん	
2位	1組 M・Aさん	47.9cm
	3組 S・Nさん	
3位	3組 K・Sさん	47.2cm
4位	1組 K・Sさん	46.6cm
5位	2組 H・Nさん	46.4cm

## 『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 2月25日(金)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。