



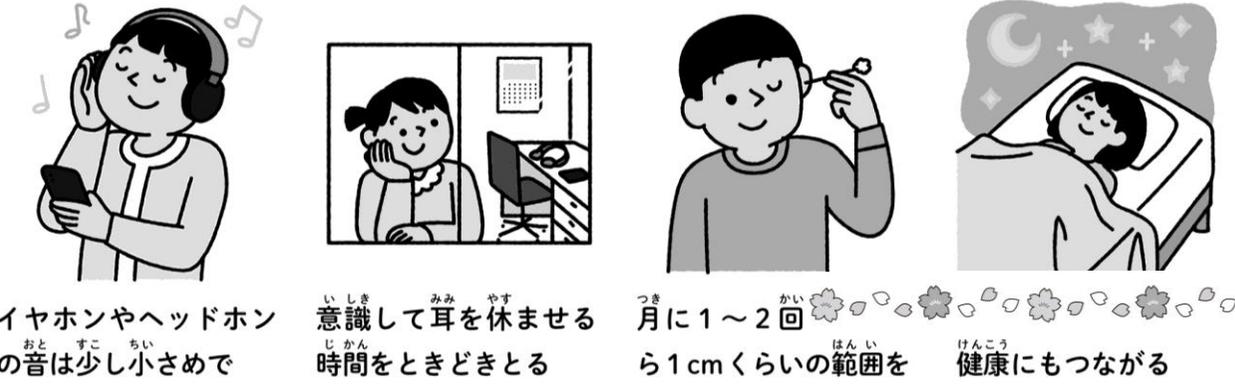
3月3日は耳の日。みなさんは、筋肉が動く音を聴く方法があるのを知っていますか？

まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると、「ゴゴゴ」と地下で水が流れるような低い音がしませんか？これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり、筋肉が動いている音なのです。このように簡単に筋肉の動きを自分の「耳」で感じることができると、ぜひ試してみてくださいね。



# 耳の健康を守る4つのポイント

- 音を大きくしすぎない
- 長時間続けて聞かない
- 適切な頻度で耳掃除
- 体調をととのえる



イヤホンやヘッドホン  
の音は少し小さめで

意識して耳を休ませる  
時間をときどきとる

月に1~2回  
ら1cmくらいの範囲を

健康にもつながる

## よくある原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。あなたの頭痛はどのタイプ？

### 緊張型頭痛

頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

筋力の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進

### 片頭痛

片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

### 注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

## 知っておきたいピアスの健康被害

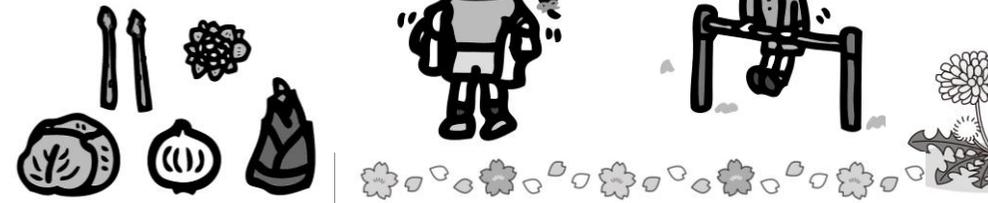
「かわいいピアスをつけたい!」「ピアスでおしゃれがしたいな~」と思いませんか？ その気持ちはわからなくもありませんが、知っておいてほしいことがあります。

- ①感染症のリスク** .....  
ピアスホール(穴)から、細菌が入り込むと、はれたり、かぶれたり、炎症を起こしたりします。
  - ②金属アレルギー** .....  
かゆくなったり、赤くなったりすることがあります。
  - ③耳の皮膚の異常・変形** .....  
はれや炎症を放置すると、ホールが埋没したり、ケロイドになったりする恐れがあります。
- ピアスでおしゃれがしたいと思ったら、その健康被害のリスクもきちんと考えて、本当に今、自分に必要かどうか、よ~く考えてみてください。



はる春だからポカポカの日はぬぐ げんき そと 元気に外であそぼう

はる やさい 春の野菜をたべよう



## 保護者のみなさまへ オレンジファイルの配布物について

- 『成長曲線・肥満度曲線』(1~5年生)  
※6年生は6年間の記録と合わせて後日配布します  
※『成長曲線・肥満度曲線のお知らせ』については、内科検診を実施した時のみの配布になりますので、今回の配布はありません。
- 『心疾患・腎疾患、食物アレルギーに関する書類』(1~6年生の対象者)  
令和7年度にご提出いただいた方には、以前ご記入いただいた書類をピンク色の封筒に入れてご返却しますので、内容をご確認いただき、もし変更している部分がありましたら追加でご記入をお願いします。※同封の新しい用紙に記入していただいても結構です。また、新しく書類を必要とされる場合は、個別にご連絡をお願いします。学校生活管理指導表は、入学後に1度もご提出いただいていない方や、引き続き提出するのが望ましいと診断された方は、主治医とご相談の上、ご提出をお願いします。  
☆6年生は、市内の公立中学校(県立は除く)に進学予定者のみご提出をお願いします。書類はそのまま中学校に引き継がれます。  
☆令和8年度も有効な書類をすでにご提出いただいている方は今回の提出は不要です。
- 『食物アレルギーに関する調査票』(橋本中央中学校に進学予定の6年生のみ)  
★提出締め切り: 6年生は3月13日、1~5年生は4月8日