

# ほけんだより 3月

令和7年3月3日  
越谷市立川柳小学校  
保健室

## 3月の保健目標 『1年間の健康生活をふりかえろう』

自分ができたことに✓をつけてみよう！



指と指の間まで  
手をあらった



正しい姿勢で過ごした



ねる前の歯みがきは  
ていねいにしてきた



外遊びの時間は外に  
出て体を動かした



毎日、朝ごはんを  
食べた



けがに気をつけて  
過ごした

## 成長痛について 学校保健講演会講演より 講師：はにゅう整形外科

思春期は身体的に成長途中であるため、過度な運動や無理なトレーニングによって、骨や関節に痛みが出ることがあります。成長痛は、夕方から夜にかけて痛みが続きますが、朝になると痛みが治まっていることが多いです。日中も痛みが続く場合は、整形外科を受診することをおすすめします。痛みを我慢してスポーツを続けたことで、おとなになっても痛みが残ってしまうこともあるそうです。

思春期のスポーツは、体の成長にあわせ、将来や成長に悪影響が出ない範囲で、楽しみながら継続することが大切です。



## 保護者の方へ

### 医療機関受診のすすめ

今年度もあと少しですが、健康診断の結果、必要な受診はお済みでしょうか？  
お子様の健康のために、今年度中に医療機関を受診することをおすすめします。



### 災害共済給付の申請について

学校でけがをして医療機関を受診した場合（登下校も対象）、災害共済給付金を申請することができます。子ども医療費受給のため、窓口での負担はありませんが、医療点数が500点以上の場合、医療費の1割を受け取ることができます。心当たりのある方は、「けがをした状況」と「受診した医療機関名」等を連絡帳でお知らせください。窓口で負担金が発生した場合（市外の医療機関を受診した場合等）は、領収書を添付してください。

## ヘッドホン・イヤホン 難聴に注意！

スマートフォンやパソコンなどで音楽を聴いたり、動画を見たり、ゲームをしたりするときに、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思います。ヘッドホンやイヤホンの長時間使用を続けていると、耳が聞こえにくくなる難聴になることがあります。



3月3日は耳の日です。ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回耳を休ませるなど、自分の耳のために使い方を考えましょう。耳鳴りがする、聞こえづらい、耳が痛い場合は、耳鼻科を受診しましょう。

## 耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう  
(答えは1つとは限りません)。

- 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- 体のバランスを知るはたらき
- メガネやマスクをかけやすくするはたらき



Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- 人間のほうがよく聞こえる
- ネコのほうがよく聞こえる
- 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



3月3日は  
みみの日

こたえは  
裏面に  
あります

# やくぶつらんようぼううしきょうしつ おこな 薬物乱用防止教室を行いました

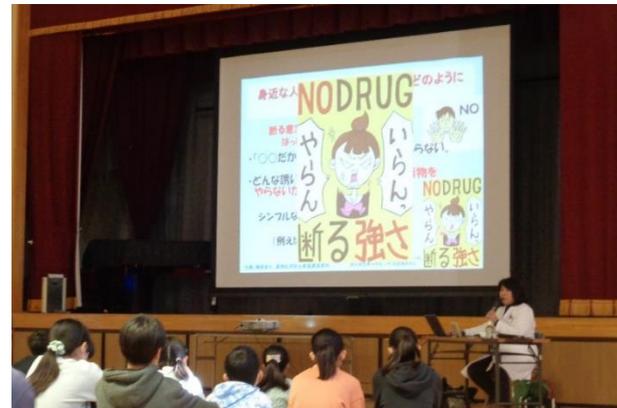
ねんせい たいしやう がっこうやくざいし こばやしせんせい こうし まね  
令和7年2月13日、6年生を対象に学校薬剤師の小林先生を講師にお招きして、  
やくぶつらんようぼううしきょうしつ おこな さんか ほごしゃ みなさま  
薬物乱用防止教室を行いました。ご参加いただいた、保護者の皆様どうもありがと  
うございました。

ちゅうがくせい こ こうどう じかん ふ はんざい ま こ  
中学生になると、子どもたちだけで行動する時間がさらに増え、犯罪に巻き込まれ  
やすくなります。しょうがい つう けんこう せいかつ ちしき こんご せいかつ  
生涯を通じて健康に生活するための知識として、今後の生活にいか  
してほしいと思います。



## 保護者の方へ

現代は、身近になったスマートフォンやパソコンを使って、  
インターネットから危険な薬物が入手できてしまいます。  
SNS を通して関わりを持ってしまうこともあります。うちの  
子に限って・・・と油断せず、見守りをお願いします。



## 6年生児童の感想

わたし いま まやく とくべつ かん  
私は今まで麻薬や、ドラッグを特別やりたいとも感  
じないし、そんなことをしたくないから縁のないことだろ  
うと思っていました。けれど話を聞いて、お菓子に混入  
したのを間違えて食べたり、荷物を預かった(その中に  
麻薬が入っていて、知らなかったとしても)だけで海外  
では死刑になったり、友達から誘われることもあると聞  
いて私も気をつけないといけないと思いました。

わたし くすり らんよう さそ ぜったい  
私は、薬を乱用したくないし、もし誘われたら絶対  
に断るし、もし悩んだら周りの人に相談したりしたいで  
す。また周りの人が使おうとしていたら止めたりできる  
ようにしたいです。

こしがやし たいま そうさいばい たいほ はなし き  
越谷市での大麻草栽培により逮捕された話を聞いて、  
意外と身近にあるものだなと感じました。

こばやしせんせい はなし き あらた やくぶつ やくぶつらんよう おそ  
小林先生の話聞いて、改めて薬物・薬物乱用の恐  
ろしさを感じました。また、市販の医薬品なども治療などの  
ほんらい もくてきがい らんよう つみ はじ し  
本来の目的以外で乱用するのは罪になることを初めて知り  
ました。

さそ ぜったい こたわ し ひと  
誘われたら絶対に断る。知らない人からはもらわない。  
うと  
受け取らない。

やくぶつ いちど つか げんかく  
薬物は一度でも使うとやめられなくなったり、幻覚や  
げんちょう もうそう しょうじやう で き おそ おも  
幻聴、妄想などの症状が出たりすると聞いて恐ろしいと思  
いました。

はなし き やくぶつらんよう こわ きけん じんせい こわ  
話を聞いて、薬物乱用は怖いし、危険で、人生を壊して  
しまうような行為だとわかりました。もし自分が誘われてもキ  
ツパリと断り、逃げます。教えてもらったことを忘れないで生  
かつ  
活していきたくと改めて思いました。

# 知っていますか? 香りのエチケット その香り、困っている人がいます!



柔軟仕上げ剤等により、次のような相談が増えています。

- せきが止まらなくなった
- 隣人の洗濯物のおいがきつくて頭痛や吐き気がする

香りの感じ方には個人差があります。  
自分にとって快適でも、他人は不快に感じることを認識しましょう。

県民生活部消費生活課 電話 048-830-2935 FAX 048-830-4750

彩の国 埼玉県

## 耳のミニクイズ

こたえ

A1 ①②  
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきの  
ほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、  
体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②  
ネコは人間よりも4～5倍も広い範囲の高い音を聞いて  
います。