



3月

令和7年3月
市川市立第一中学校保健室

耳を大切にしよう！

次のうち、いちばん高い音を聞き分けられるのは？

①人間
②イルカ
③ネコ

人間の耳が聞きとることのできる音の範囲は、20~2万ヘルツです。ヘルツは音の高さを表す単位で、数字が大きいほど高い音を表します。

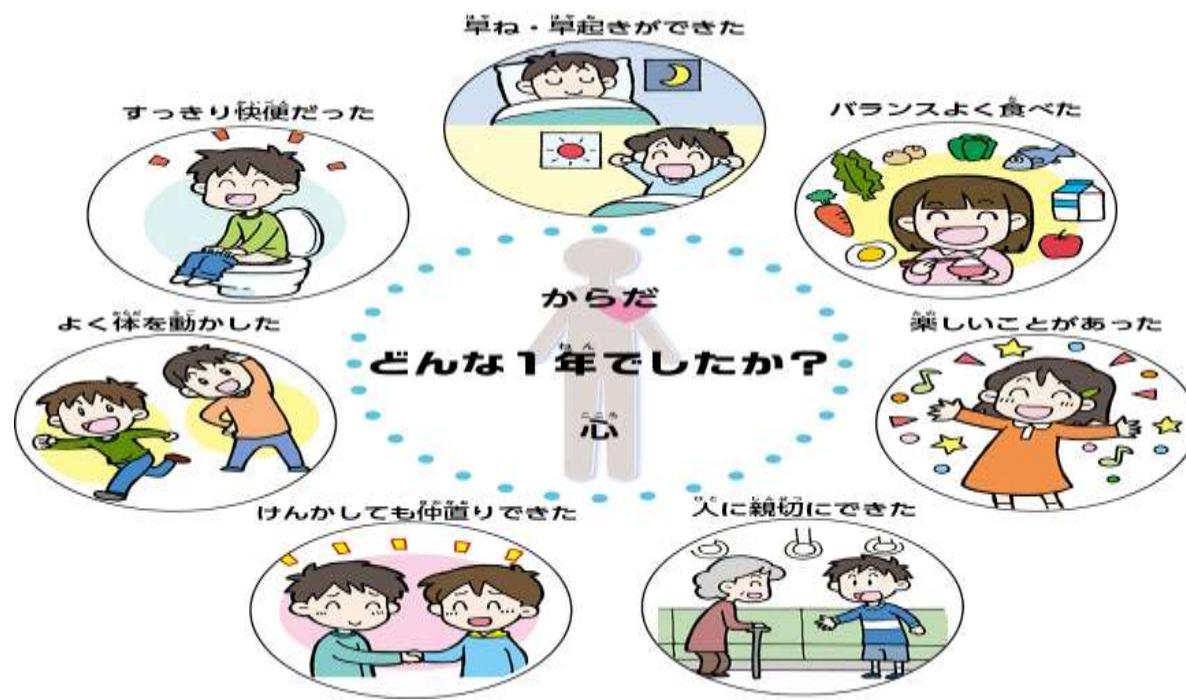
動物には、もっと高い音を聞きとることのできるものがたくさんいます。ネコは8万ヘルツ、イルカは15万ヘルツまで聞こえるそうです。人間には聞こえない音で、何を話しているのでしょうか。

（答えは②）

耳にやさしく

耳の穴の奥には「こまく」という膜があります。外から入ってきた音を耳の中に伝える、大切な働きをしています。こまくの厚さは、約0.1ミリで、定規のいちばん小さな自盛り（1ミリ）の10分の1の厚さしかありません。とてもうすいので、耳のすぐ近くで大きな音や声を出したり、耳や顔の横をたたいたりすると、破れてしまうことがあります。

こまくが破れると、音が聞こえなくなり、とても困ります。耳には大きな音を聞かせたり、乱暴なことをしたりしないで、やさしくしてあげましょう。



保護者の方へ「保健調査票」の様式変更について

これまで、定期健康診断の一環である「保健調査」について、「~~保健調査票~~」と「結核健診問診調査票」の2種類のカードを使用して行ってきましたが、この度、市川市教育委員会により、これら2種類のカードの統合と質問項目の見直しが行われ、令和7年度から新たな「~~保健調査票~~」を使用することになりました。

つきましては、1年生と2年生には、3月11日にこれまで使ってきた2種類のカードをお返ししますので、各家庭で保管してください。新たな保健調査票は、4月7日（始業式）当日、各学級担任の先生から配付されますので、家庭で必要事項を記入し、指定日までに提出するようにしてください。その際、提出するのは「新たな保健調査票」のみです。今回返却の「~~保健調査票~~」・「~~結核健診問診調査票~~」は学校へ提出しないように注意してください。

3年生のみなさんへ



中学校生活もあとわずか。13日はいよいよ卒業式ですね。

11月に各クラスを回り、食事の大切さについて授業をしました。その中で、体だけでなく心や脳の働きも自分が何を食べるかによって変わってくるんだよ、という話をしましたね。このことは、若いうちだけでなく、生涯にわたって変わることはありません。

中学校を卒業したら、「食べるものを自分で選ぶ機会」が増えますね。その時、「好きか嫌いか」だけでなく「自分の心や体にとって何が必要か」という視点を持って、食べるものを選んでほしいと思います。「赤色」の食べ物・「黄色」の食べ物・「緑色」の食べ物、それらをバランスよく、よく噛んで、作ってくれた人への感謝の気持ちを感じながら、自分で選んだメニューを楽しんでください。

それではどうぞお元気で。みなさんに幸あれ！

養護教諭 岸さやか