

令和7年度 学校だより

かけはし

夏休みに向けて

7月19日（土）、20日（日）と夏季休業日を合わせて44日間の長期休業に入ります。子供たちはこの長期休業を楽しみにしているのではないでしょうか。御家族としては、「有意義な夏休みにしてほしい。」「ゆっくりと休んでほしい。」「けがや事故にあわずに安全に過ごしてほしい。」など様々な思いがあることと思います。

こども家庭庁成育局安全対策課の資料（令和6年3月26日こどもの事故防止に関する関係府省庁連絡会議）によりますと、子どもの不慮の事故としては、交通事故と水の事故が多いようです。夏季休業中は、子供たちの自由な時間が増えるため、注意が必要です。匝瑳市内には河川、用水路、海などの水辺がありますし、交通事故の危険性については言うまでもありません。夏季休業日に入る前から改めてルールや気を付けることなどを御家庭でも話題にしていただけますようお願いいたします。

さて、いよいよあと1週間で夏休みです。もうすでに計画はできているでしょうか。有意義な夏休みにするためには、何をしたいのか、何をすべきかをあらかじめ整理しておくことも大切です。長期の休みだからこそできること、やっておきたいことがあるのではないかでしょうか。御家庭ごとにお考えは異なることとは思いますが、子供たちと話していただき、この期間を有効活用してみてはいかがでしょうか。アイデアとしては、本をじっくりと読んだり、「ふしぎ！」と思ったことを調べてみたりすること、毎日欠かさず決まった運動をすることなどがあるかもしれません。どんなに小さなことでも構いませんので、子供たちが継続して取り組み、「できた！」「わかった！」という成功体験を積ませてあげると様々な場面での自信がついてくる可能性が高まります。

準備をしっかりとして、夏休み中に様々な体験をして、子供たちがさらに成長することを祈っています。

お気を付けください！

今回は、学校に連絡のあった情報をお伝えします。1つ目は『国際電話詐欺』についてです。国際電話番号を使った詐欺があるようですので御注意ください。2つ目は、『ヘッドホン難聴』についてです。詳しくは、厚生労働省のリーフレットから抜粋いたしましたので、裏面を参考にしていただければと思います。なお、紙面の関係で表紙と最終ページが掲載できませんでしたので、さらにお読みになりたい場合には、厚生労働省のホームページをご覧ください。

〔まめ知識〕

『夏休み』を学校では『夏季休業日』といいます。八日市場小学校の夏季休業日は、匝瑳市立小学校及び中学校管理規則でその期間が定められています。

匝瑳市立八日市場小学校

7月号

No 4

<https://sosa-yokaichiba-es.net/index.html>

※HPには、かけはしカラー版を掲載中です



ヘッドホンやイヤホンで大きな音を長時間連続して聞き続けることによって、聞こえにくくなったり、耳鳴りや、耳が詰まった感じがすることをヘッドホン難聴あるいはイヤホン難聴といいます。

ヘッドホン難聴（イヤホン難聴）はじわじわと進行し、いったん聽力が失われるとその回復は難しく、残念ながら治療薬はまだありません。そのため、何よりも予防が大切です。（予防方法は最終ページを参照）



あなたは大丈夫？



電車・バスでの行き帰りは、ヘッドホンをして音楽やラジオを聴いています。周りがうるさい時は音量を上げています。



日中はオンラインでの会議や講義、夜はゲームや動画、オンライン学習などで、一日中ずっととイヤホンを使っています。とくにゲームや好きなアーティストの曲を聞く時は、音を大きくして臨場感を楽しんでいます。



欧米などでは**10～30代の50%近く**が危険なレベルの音を聞いていると推定されています

思い当たる方は要注意!!

- 音の振動を脳に伝える役割を持つ有毛細胞が傷ついてしまうことが聴力低下の原因です。
- 聞こえにくさだけでなく、耳鳴りや耳が詰まった感じなど耳に違和感があれば、早めに耳鼻科を受診してください。

【参照】日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会

WHOの「Toolkit for safe listening devices and systems」一部編集

ヘッドホン／イヤホンを使用する場合 どのくらいの音量にしたらいいの？



【参照】末岡伸一ら、全国環境研会誌、2009;34:254-261。
国土交通省 道路運送車両の保安基準の細目を定める告示(緊急自動車)、2009.03.24.一部編集

※掲示例は目安であり、実際の音量は測定場所の状況や条件等により異なる場合があります。

『あなたもヘッドホン難聴のリスクあり！』（厚生労働省 HP）から抜粋