



3月 ほけんだより

令和7年3月3日
竜東小 保健室 NO.14
文責 福山

3月になり、少しずつ寒さも和らいできました。3月は1年をしめくくる月です。1年間、体だけでなく、心も大きく成長したと思います。いよいよ4月からは、新年度が始まります。病気をしないように注意して、元気なスタートを切りましょう。



3(み)3(み)の言葉と、「3」の形が耳の形に似ていることから、3月3日は耳の日となったそうです。ふだん、休むことなく、働いている耳のことを考え、耳を大切にする気持ちを思い出す日にしましょう。

耳の働きは主に2つあります

① 音を聞く

耳に入ってきた音を脳へ伝えます。耳がラッパのような形をしているのは、周りの音を集めるためです。また、顔の両側に2つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。



② 体のバランスをとる

耳の奥にある内耳では、歩いたり、走ったり...などの体のいろいろな働きを感じ取り、その情報を脳へ伝えて、バランスをとっています。



耳を大切にするために...



耳の近くでしゃべらない



たたかない



ひっぱらない



ふざけない



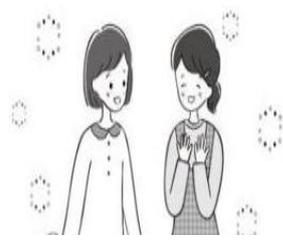
耳の掃除をしすぎない



3月9日は「感謝の日」(Thank you)です!!



今年度も残りわずかとなりました。みなさんにとって、今年はどうな1年になりましたか?元気に楽しく過ごすことができましたか?毎日、元気に過ごせていること、学校に通えていること、友達や家族がいてくれること、食べ物や家があること...。これらのことに感謝して、1日1日を大切に過ごしましょう。



「ありがとう」と伝えるだけで、幸せな気持ちになり、やる気が出てきます。また、心のバランスも整い、集中力も上がります。言った人にも言われた人にも、よいことがたくさんある「ありがとう」という言葉。

みなさんは、感謝の気持ちを周りの人に伝えることができていますか?





メディア機器との付き合い方を見直そう

スマートフォンや携帯ゲームなどのメディア機器を長い時間使用すると、目や耳などに悪いいきょうをあたえます。しかし、勉強する中でも、メディア機器を使うため、「1日中メディア機器を使わない」ことは難しいかもしれません。メディア機器を使いすぎないようにするためには、どうすればよいのかを考え、お家の人と話し合い、「ルール」を決めましょう。

メディア機器を長時間使いすぎていると・・・

▲視力が低下する

→メディア機器を使っているうちに、画面に目を近づけてしまうことが増え、視力の低下につながります。

▲音が聞こえづらくなる

→ヘッドホンやイヤホンなどをつけて、大きな音量で音楽などをきいていると、将来、音が聞こえづらくなる（難ちょうになる）ことがあります。

▲ねむれなくなる

→ねる前にメディア機器の画面から出る強い光を浴びると、ねむれなくなって、生活リズムも乱れやすくなります。



メディア機器を使うときのルールの例

ルール① 20分に1回遠くを見る

メディア機器を使っているときに、20分に1回は約6メートル以上先を見ることで、目の中の筋肉がゆるんで、目を休めることができ、視力の低下をおさえることができます。

ルール② イヤホン・ヘッドホンの音量は小さくする

音量を小さくすることで、将来音が聞こえにくくなる（難ちょうになる）ことを防ぐことができます。

ルール③ ねる前に使わない

メディア機器から出る強い光を夜に浴びると、ねむりづらくなります。ねる2時間前にメディア機器を使うことをやめることで、夜はぐっすりねむれます。

ルール④ お家の人がいるところで使う

メディア機器を長時間使いすぎているときに、お家の人から注意をしてもらえます。



メディア機器を使わないときは・・・

外遊びなどで体を動かすことを増やして、健康的に過ごしましょう。

また、メディア機器を使っているときは脳にたくさんの情報が送られていて、つかれやすくなっています。そのため、何もせずにぼんやりするだけでも、脳のつかれがとれて、記おくが整理され、その後の勉強などに集中できます。

