

# ほけんだより 3月号

富谷市立日吉台小学校保健室

令和8年3月4日

## 1年間の生活を振り返ってみよう

体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますが、それを繰り返して強い体がつくられていきます。心も同じように、喜んだり、悲しんだり、怒ったりして育っていきます。その全ての基盤となるものが健康です。大人になって、自分で自分の健康を守ることができるよう、規則正しい生活習慣を子どものうちに身に付けることが大切です。

### あてはまるところに☑をつけよう！

- 早ね・早おきができた。
- 好き嫌いせず、なんでも食べることができた。
- 自分からすすんであいさつができた。
- 背すじをのばして、正しい姿勢ができた。
- 朝ごはんの後と、夜ねる前に、歯みがきができた。
- 手洗いをしっかりできた。
- ハンカチ、ティッシュを毎日じゅんびできた。
- 外で元気に遊ぶことができた。
- ゲームやテレビのルールを守ることができた。
- 1年を振り返ってみて、がんばったなと思えた。



☑の数

個

## 今年度の保健室の様子

ぐあいが悪くて来た人 551人	来た人が多かった月 5月・1月
けがをして来た人 1149人	来た人が多かった曜日 月曜日

(R8.2.28 現在のべ人数)

5月は運動会練習によるけがや疲れによる体調不良、1月はのどの痛みや頭痛などのかぜ症状や、インフルエンザの流行による来室が多くなりました。月曜日の来室が最も多く、休日の過ごし方による疲労や、睡眠不足が心配な様子も見られました。

昨年度に比べて、けがの来室者数は大きく減少しました。けがを予防し安全に生活できるよう、子供達ひとりひとりが心掛けた成果だと思えます。

今年1年間、健康診断の準備や毎日の健康観察等の呼び掛けに御協力いただき、ありがとうございました。



## ヘッドホン（イヤホン）難聴に注意

大音量の音楽などを、ヘッドホンやイヤホンで聞き続けることで起こる難聴を「ヘッドホン（イヤホン）難聴」と呼びます。耳の中の「有毛細胞」が傷つき壊れてしまうことが原因です。



はじめは会話の声よりも高い音域が聞こえにくくなるので、普段の生活の中では気づきにくく、自覚するころには症状が進んでしまっていると言われていています。また、有毛細胞が少し傷ついた程度なら聴力は回復しますが、ダメージを受け続けて有毛細胞が壊れてしまうと、聴力も元に戻らなくなってしまいます。音量を上げすぎない、長時間使い続けない、体調の悪い時は使わないなど、予防することが大切です。

### ～耳を大切にしよう～



耳元で大声を出さない



鼻をかむときは片方ずつ



耳に異物を入れない

イヤホンを

長時間使い続けない



音量を上げすぎない

## メディアコントロールについて考えよう vol.3

先日、6年生が川島隆太先生と一緒に学習をする大変貴重な機会がありました。その際に、川島先生から子供達へお話いただいた内容をご紹介します。

### ◎スマホは集中力を奪う

スマホなどのメディア使用は、集中して物事を考える力を低下させてしまいます。

### ◎読書は紙の本で

タブレットではなく紙の本を読むことが、脳によい影響を与えます。

川島先生の著書には、「音読」が脳を活性化させることに注目したのものがあります。「音読」おすすめです！

