

ほけんだより 3月

令和4年3月9日
加茂西小学校 保健室

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年もういよいよしめくくりの時期となりました。3月9日は「サンキューの日」。今までお世話になった人や西小学校へ感謝の気持ちを言葉で伝えてみましょう。言った人も言われた人も、きっと心が温かく、前向きな気持ちになるはずです。28日のお別れの会も、たくさんの「ありがとう」であられ、温かい気持ちで4月のスタートをきれるといいですね。



いくつ分かるかな？

みみ 耳クイズ！

3月3日は耳の日でした。「33=みみ」でもあるし、よく見ると、3が耳の形ににいていませんか…？

みみ やくわり 耳の役割は、「音をきく」ことと
もうひとつは？

A: 体のかざり B: 体のバランスをとる

からだ 回ると 傾きを感じると脳に伝え、転んだり目が回ったりしないように調節しています。

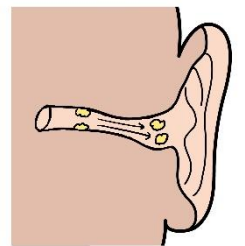


日…ㄥ景

耳あかってなに？

A: 古くなった皮ふ B: 古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっています。いらなくなった古い皮ふは、耳の入口へと自然に運ばれます。



日…ㄥ景

みみ おと 耳には音をキャッチする「まく」があるよ。
その名前は？

A: ちょうまく B: こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じます。



日…ㄥ景

みみ やす 耳を休ませるのはどっち？

A: 耳かきをする B: 静かな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽などをきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまいます。たまには静かな場所で休ませてあげましょう。

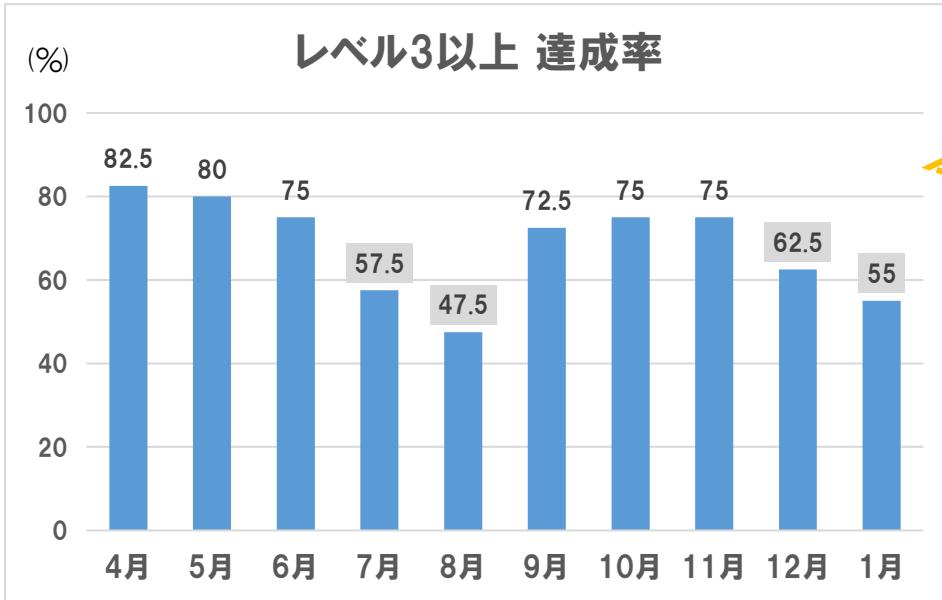


日…ㄥ景

アウトメディアデー 結果



毎週水曜日といえば…アウトメディアデーですね！レベル1～レベル4の中から目標を決めて、毎週取り組んできましたね。特に昨年度からは、レベル3以上を西っ子の目標としてがんばってきました。では、今年1年間の達成率をふりかえってみましょう。



多くの方が、毎回レベル3以上を達成していました！素晴らしいですね！

夏休み・冬休みなどの長期休み中や休み明けの達成率が低かったです…！



「ゲーム依存症」「ゲーム脳」「視力低下」「姿勢のゆがみ・ストレートネック」などメディア利用に関わる病気が子どもたちの中でも問題となっており、メディアをコントロールする力はとても大切な力です。そしてこの力は、小学生の今、どのようにメディアと関わっているかが大きく影響してきます。西小でのアウトメディアデーは残り数回で終わりになりますが、ぜひご家庭でもアウトメディアデーを設定してみてはいかがでしょうか？これからもルールを守って、安全に楽しくメディアを利用していきましょう。



ストレートネック 増えています！



首の骨は横から見ると少し前側にカーブしています。しかし、最近はこの骨のカーブがまっすぐになっている『ストレートネック』の子どもが増えています。その原因の一つは、うつむいた姿勢を長く続けること。まさにスマホやゲーム機を見る時の姿勢ですね。また、猫背の人はストレートネックになりやすいといわれているので、日頃から姿勢には注意しましょう。

【症状】

- 頭痛 ・ 肩こり ・ めまい ・ 手足のしびれ
- すいみん不足 ・ 視力低下、集中力低下 など



【改善策】

- 長時間同じ姿勢はさける
- メディアの時間を決める
- 姿勢をよくする