

保健だより 3月号

令和7年3月3日
板橋区立富士見台小学校
保健室

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れが感じられるようになりました。3月は1年の区切りの月で、まとめと次の学年に向けての準備の月でもあります。この1年をよく振り返って、新しい学年を健康な心と体で迎えましょう。

3月の保健目標

耳を大切にしよう

1年間の健康生活をふりかえろう

＜ 耳を大切にしよう ＞

3月3日は耳の日。みなさんは、耳の健康について考えたことはありますか？
耳は、とても働き者。眠っているときも物音を聞きつけて、あなたを起こしてくれたり、危険を知らせたりしてくれます。スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画をみたりするとき、ヘッドフォンやイヤホンを使う人も多いと思います。大音量や長時間使用する生活を続けることで耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあります。

【避けたいヘッドフォン・イヤホンの使い方】

- ・大音量や長時間続けての使用
- ・大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険もあります
- ・音が周りにもれている
- ・人混み・交通量が多い場所での使用

【ヘッドフォン・イヤホン難聴を防ぐために】

- ① 音量の目安は、「会話が聞こえる」程度
- ② 連続して聞かず、こまめに休憩を

3月3日は

耳の日

ヘッドフォン・

イヤホン難聴に

注意

学校保健委員会

1/31(金)5校時4年生に、東京都姿勢調整師会 姿勢科学士 佐々木隆博 先生より、「良い姿勢のお話」～姿勢でつくる元気な体～について出前授業していただきました。正しい姿勢のポイント、生理的わんきょく・しょうげきの吸収・スムーズに動くことと、横から見た姿勢と後ろから見た「良い姿勢」を友達と確認し「背伸ばし運動」を皆で行ったりと楽しんで取り組んでいました。

その後も、引き続き佐々木隆博 先生より、「子どもの姿勢と健康について」をテーマに学校保健委員会を開催しました。パソコンやスマートフォンの操作により前屈みやうつむき姿勢となりストレートネックになるなど、生活習慣やクセからくる体の不調や痛みへのつながりについて理解を深めました。また、姿勢を良くする3ステップ(①背骨や関節の引っかかり、ゆがみを解消する②固くなった筋肉・強い筋肉をストレッチする③使われていない筋肉・弱い筋肉を強化していく)について学びました。正しい姿勢で生活をし、心と体の健康作りに取り組めるよう支援していきます。

いい関係づくり、できていますか

みなさんには、大切な人はいますか。
大切な人や友達がいると、毎日の生活が楽しくなったり、元気が出てきたりします。大切な人、仲のいい人、友達など、周りの人といい関係を続けたいですね。

いい関係づくりのために下の5つのポイントが

できているかチェックしてみましょう！

- ☐ あいさつをしよう
- ☐ 約束は守ろう
- ☐ 感謝の気持ちを伝えよう
- ☐ 悪いと思ったらあやまろう
- ☐ いつもと様子が違ったら声をかけよう

あいがとうを

伝えよう

保護者の皆様にはこの1年間、学校保健活動にご理解とご協力をいただきまして感謝申し上げます