

# ほけんだより

3月

令和5年3月1日  
高鍋西小学校 保健室

いよいよ、本年度最後の月となりました。

今年は、全国で新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが、広がりをみせた年でした。今後もまだ油断は禁物です。継続して『手洗い・うがい・マスク・換気』と『十分な睡眠』でしっかり予防していきましょう。



## この1年間 心身の健康に気をつけて生活できましたか？

<p>バランス良い食事を心がけることができた</p> <p>肉はほじほじ 野菜はたっさっ♡</p>	<p>適度に運動し体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションがうまくとれた</p>

ご家庭で1年間を振り返り、新しい学年・新しい生活に向けての準備をお願いします。

## 3月3日は耳の日

携帯型音楽プレイヤー 便利だけど注意してほしいこと

普段から耳をいたわっていますか？

長時間になってない？  
使いながら寝ちゃってない？  
大音量になってない？

せっかくみんなと一緒にいるのに使っていない？  
もったいないね...

こんな使い方をしてると難聴になる可能性があります！

歩きながら、自転車に乗りながらも危ないね。  
ルールとマナーを守って！

### 耳の掃除は？

綿棒で耳の入口を軽くなでるだけでOK

がる〜、なでなで♪

耳の奥まで入れると耳の中を傷つけたり、逆に耳垢を押しこんでしまいます。

### 月1~2回でOK

っい、やりすぎちゃうー

耳あかには殺菌・保湿効果もあるのとおりすぎはNGです。

カサカサさん ベトベトさん

耳かき棒OK 綿棒のみ

カサカサタイプの耳あかには耳かき棒も有効ですが、ベトベトタイプの耳あかには綿棒を使いましょう。

## ☆メディア(スマホ)との正しい付き合い方☆

先日ある記事に、近年、スマホデビューの時期が低年齢化しており、それに伴い、約2割の子どもがトラブルに巻き込まれている...とありました。内容は、「ゲームや有料課金サイトでの高額課金」や「SNSでのいじめや友人との関係悪化」「不適切な写真の送受信」等です。また、大阪府の調査では、コロナ禍で、ネット依存傾向の中学生は3割ほどにもなっているそうです。

メディアに関しては、今年度、学校保健会で研修を実施しました。私たち親にとって、子どものメディア(スマホ)との付き合い方はとても気になる場所ですが、親が、子どもの使い方を管理するのは困難で、トラブル回避に関しては何をすればよいかわからないとの意見もあるようです。

ルールを守らせることが困難であれば、スマホを持たせない方が良いでしょう。まず、持たせる前に、親子でスマホ利用の仕方や機能について学ぶことが大切です。もし、既に子どもが所持しているのであれば、子どもと雑談することも大切だそうです。(注意するのではなく、ゲーム等の話題から発展して、定期的にスマホの使い方や、起こりうるトラブルを話す機会を持つことで、実際にトラブルが起きた時に、親に相談できるようになるそうです。)

メディア(スマホ)は、上手に使いえば様々な情報を効率よく得ることができるものです。しかし、それをうまく自分で管理ができず、長時間使用していると、生活のリズムが崩れてしまい(睡眠不足や睡眠の質が悪くなって)、心身の健康に悪い影響を与えることもあります。

眠りはエネルギーを作ります。子どもたちが十分に睡眠をとり、毎日楽しく、健やかに成長していけるよう、メディアとの正しい付き合い方を考えてみましょう。