



ほけんだより 3月号



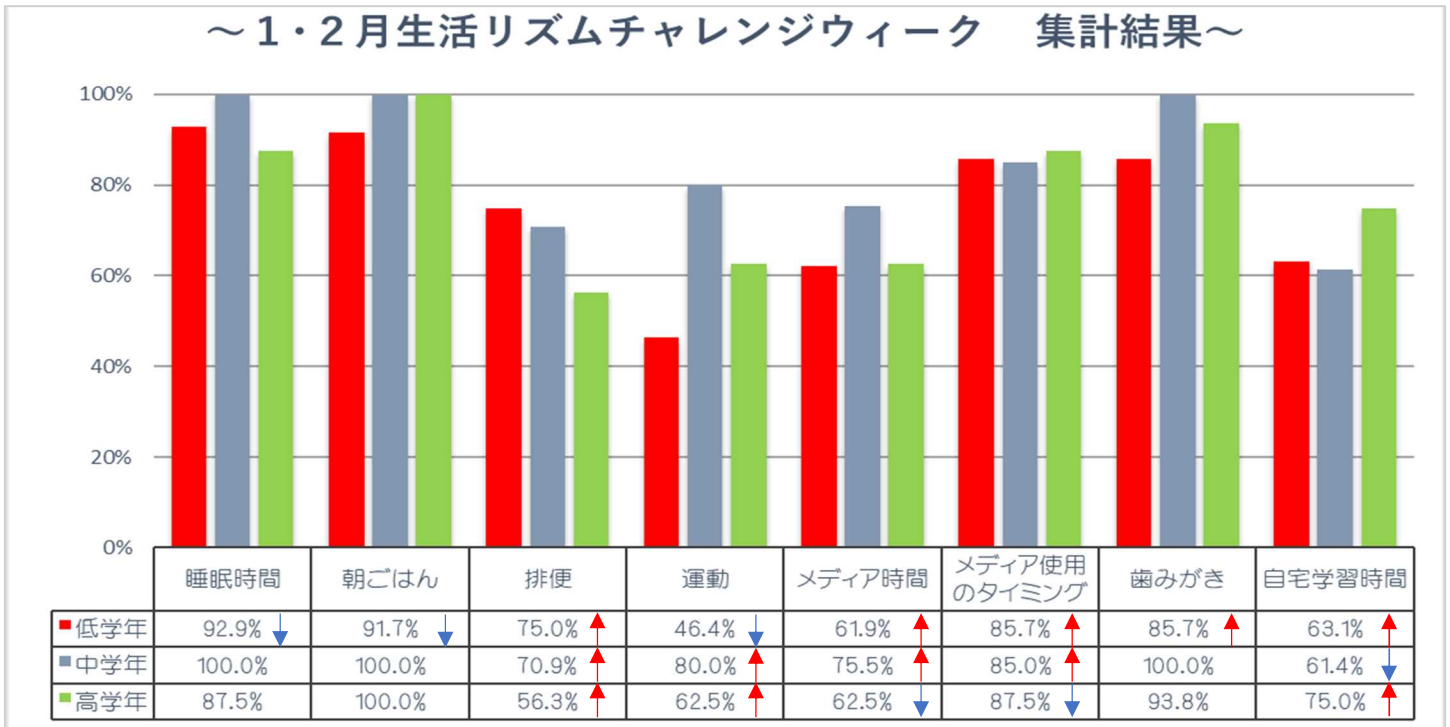
おうちの人といっしょによみましょう

6年生は卒業、1～5年生は修了まで残りわずかとなり、1ヶ月後には全員揃って一つ上の学年へとステップアップしますね。この時期は、季節の変わり目特有の寒暖差に加え、進級への期待や緊張から、知らず知らずのうちに体に力が入って疲れが溜まりやすくなります。夜は早めに寝床へ入り、1日の疲れをリセットして、心も体も元気満タンの状態で、今年度のラストを走り抜きましょう！

☆学年末に向けて生活リズムを見直してみよう☆

1/27～2/2に行った「生活リズムチャレンジウィーク」の結果をお知らせします!!

～1・2月生活リズムチャレンジウィーク 集計結果～



※ ↓=9月値より悪化 ↑=9月値より改善 無印=9月値と変化なし(変化範囲±0.5%以内)

前回のチャレンジウィークよりも、目標達成率が上がった項目(○以上の人)が増えて、皆さんの生活改善への意識が上がってきていて、とても素晴らしいです!!

◎**排便状況**が全学年で改善傾向に! 「水分補給を意識した」「同じ時間にトイレに行くようにしてみた」という具体的な行動が、腸の調子を取り戻す結果に繋がってきていることがわかります。また、元気の源である朝ごはんを食べることもしっかりと定着しており、素晴らしい結果でした。(2月下旬に**保健委員さん考案の“1日のスタートチェック”**を行った際も、寝坊などの理由で食べられなかった人もわずかにいましたが、ほとんどの児童が朝食をしっかりと毎日食べてから登校できていました!)

◎**メディア機器使用のルール**について、一人一人が「ピアノや勉強を終えてから」「食事中はテレビを消す」といった具体的なルール・目標を決め、保護者の方と一緒に頑張っている様子が感想からもよくわかります。**メディア機器使用時間**について、低・中学年はやや改善が見られたものの、全学年で60～70%台と低めが続いています。高学年からは「スマホ時間を減らして睡眠時間を増やしたい」「前回より減らしたけど、目標に届かず悔しかった」という感想もありました。**「分かっているけれど難しい」という気づきこそが、改善への第一歩です!**小さな目標からコツコツ繰り返していくことで習慣化され、生活改善に繋がっていきます。保護者の方からも「声を掛け合って意識的に取り組めた」というコメントもあり、自分だけでは難しいという人もお家の人を巻き込んで、一緒に楽しく生活改善を目指していきましょう♪

◎**運動時間**については、冬の寒さや体調不良などもあり全学年で少し控えめな傾向に。感想の中に「土日の△を減らしたい」「運動が課題だと気づけた」という声があったように、天気の良い日の外遊びや家の中でのリフレッシュなど、自分なりの“続けられる工夫”をさらに見つけていけるといいですね。

今年度はこれで最後ですが、来年度も定期的に生活リズムチャレンジウィークを行っていきます。チャレンジウィーク期間に限らず、自分なりの良いリズムを毎日続けていくことです。一つ上の学年への進級に向けて1・2月で△がついてしまった項目を○以上にできるように、また△がなかった人は継続してできるように意識して生活していきましょう!! ※上記結果は、項目ごとに1週間を通して“△”が1回もなかった割合を示しています。

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえば 寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする



大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

睡眠時間は確保できているけれど、なかなか疲れがとれない...という人は、睡眠の質が低下しているかもしれません。自分に合った“ナイトルーティン”を作って、心と体、脳にも優しい睡眠環境を整えていきましょう!!

3月3日は耳の日



若者の半数が難聴の危険アリ!!

音とのつきあい方

WHOによると、今、世界中の若者（12~35歳）の約半数にのぼる11億人が難聴のリスクにさらされています。その原因が、ヘッドホン・イヤホン難聴です。



天気の変化と自律神経のピミヨ〜な関係

「天気が悪いと頭痛やめまいが起こる」という人が最近増えています。「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。

生活リズムを整えるのが基本

- たとえば...
- * 朝起きて朝日を浴びる
- * ストレッチや運動をする
- * 睡眠の時間と質を保つ

季節の変わり目はいつもよりもいいセルフケアを



思い当たることはありませんか?

- ✓ 大音量で音楽を聴くのが好き
- ✓ 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ✓ ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ✓ ライブ・コンサートによく行く
- ✓ ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- ✓ 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- ✓ 耳鳴りがすることがある
- ✓ 耳が詰まった感じがする



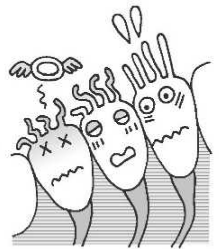
一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人はすでに難聴のリスクも高まります。すぐに耳鼻科へ!



音の大きさ×時間=リスク

ヘッドホン・イヤホン難聴とは、大きな音を長時間、繰り返し聞くことで、耳の中の音を伝える有毛細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに音が聞こえなくなっていく病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。逆に、たとえそれほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。



ずっと音を楽しむために 守ってほしい3カ条

- ① 音量を上げすぎない
周りの会話が聞き取れるくらいの音量が安全だと言われています。
- ② 音を制限する機能を活用する
ノイズキャンセリング機能や、ボリュームリミッターアプリでコントロールしましょう。
- ③ 1時間に1回は耳を休める
最低でも10分程度、ヘッドホン・イヤホンを外しましょう。



2月中旬からのインフルエンザ大流行も、ようやく落ち着いてきました。しかし、町内の他校ではまだまだ感染者が多い状況が続いています。(溶連菌感染症や胃腸炎なども流行しているようです。) 残りわずかな今学期を皆さんが元気に毎日登校できるよう、基本的な感染対策+規則正しい生活リズムを徹底・継続していきましょう! 保護者の皆さまも引き続き、御協力お願いいたします。

