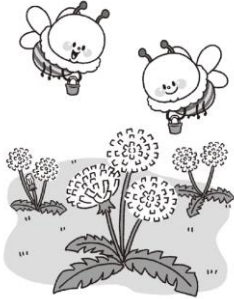


ほけんたより 3月

令和6年3月1日

さいたま市立中島小学校 保健室



だんだん暖かい日が増え、春が近づいてくるのを感じます。1年生やなかよし学級の児童たちが植えたチューリップも顔を出し始めました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒されたりリフレッシュできたりします。天気の良い日は外に出て、たくさんの花が咲く春を楽しんでみましょう。

卒業して中学生になる6年生の皆さんも、新しい学年に進級する皆さんも、4月から新しいスタートが切れるように、今から準備を始めましょうね。

3月3日は「耳の日」です

注意! 子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあれば、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。



中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの?

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声?」とびっくりしたことはありませんか? 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。



なぜかという、声の伝わり方には2通りあるためです。

骨伝導

脳



空気伝導

① 空気から伝わる

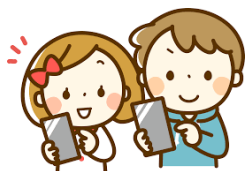
声がかみから出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

メディアと上手につき合おう



4月から進級・進学し、新しい生活が始まります。安全のために子どもにキッズケータイを持たせたいという話や、中学では部活の連絡がラインだという話も聞きます。現代では、我々大人も子どもたちも、パソコンやスマホ、タブレットなどのメディアを上手に使いこなす術が求められています。保護者の皆さんも**お子さんとメディアの与える影響や上手な使い方について話し合っただけ**だと思います。

持たせるときに おうちの人にしてほしいこと ～スマートフォン～

「スマホが欲しい」と言われたら、なぜ必要なのか、何がしたいのか（電話・メール・ネット・SNSなど）を話し合みましょう。スマホを持たせる前に、使用目的を明確にし、トラブルに巻き込まれたり依存症になったりしないよう、使うためには十分気をつけなければならないことを伝えます。

1 ルールを決めておく

使い方・時間帯・使う場所・利用料金の範囲などのルールを決めましょう。



2 スマホの機能を保護者も確認する

持たせる機種で何ができるのかを把握しておきます。時間制限やフィルタリングの機能も利用しましょう。

3 利用の仕方を定期的に確認する

どのような使い方をしているのか、SNSやネットの利用はどのくらいなのかなど定期的に確認しましょう。

4 依存症にならないように注意する

SNSなどのやりとりが目立つとき、肌身離さずいつも持ち歩いているとき、お風呂やトイレにまで持ち込んでいるとき、深夜遅くまで使っているようなときには、子どもとよく話し合っ、使い方を見直します。

スマホによるトラブルを抱えていないか、

日頃から気にかけてみましょう

〇〇〇トラブル早期発見のサイン〇〇〇

- ・ スマホを片時も離さない
- ・ 落ち着きがなくなってきた
- ・ スマホを頻繁にチェックしている
- ・ イライラしている、口調がきつい
- ・ 睡眠不足になっている
- ・ 食欲が落ちた、元気がない
- ・ 成績が落ちてきた
- ・ 表情が暗い、ふさぎ込んでいる
- ・ 学校に行きたがらなくなった
- ・ 会話が減ってきた
- ・ からだの不調を訴えることが増えた
- ・ 妙に明るく振る舞っている、ひょうきんになった など



ながらスマホで起こった事故事例

スマホに夢中、男子中学生がホームから転落。重傷を負った

イヤホンをしながらか転車に乗り、歩行者に衝突して死亡させた

夜、スマホを見ながら無灯火で自転車に乗り、歩行者をはねて死亡させた

自分気をつけているから、「ながらスマホでも大丈夫」なんて思わないで!

これらは実際に起こった事故です

早期発見のポイントは、子どもの様子が「いつもと違う」ということです。気になる様子があったら、親子で話し合い問題を解決することが必要です。

参考資料：「子どもが危ない！スマホ社会の落とし穴」「子どものネット依存とゲーム障害」