

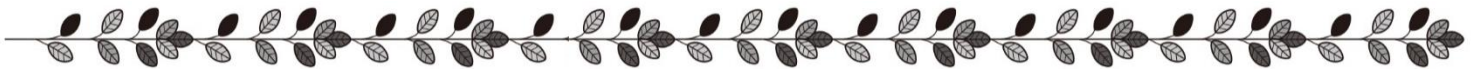
# ほけんだより 3月

令和7年3月発行  
北小学校保健室

**家庭数**



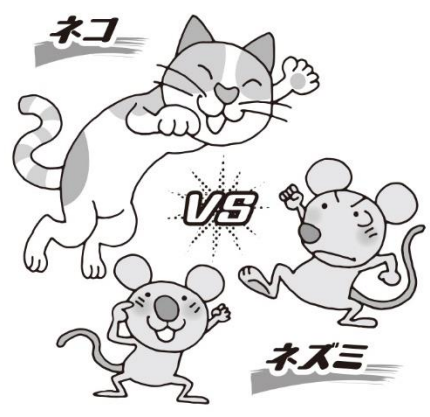
新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった一年間も、締めくくりの時期です。この一年間を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日。もし、今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことがあったな」という人が浮かんだら、クラスが変わってしまう前に、気持ちを伝えておきたいですね。



## ♪ どっち？ ♪

音にまつわる「どっち？」を  
考えてみましょう。

### Q 心臓の音 速いのは？

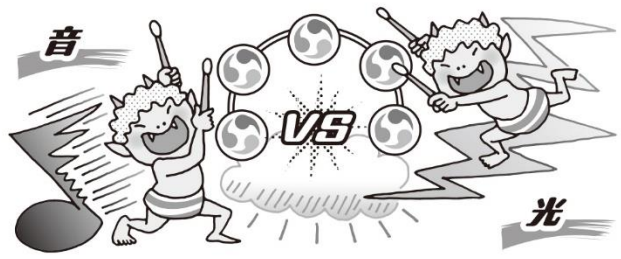


**ネ** コの脈拍は、種類にもよりますが1分間に100~160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600~700回も脈を打ちます。みなさんの心臓はどのくらいの速さでしょうか。1分を測ってみましょう。



正解：ネズミ

### Q 雷の音と光 先に届くのは？



**音** は1秒あたり340メートル、光は1秒間に30万キロメートルも進みます。光った後、音が遅れて聞こえてきますよね。

雷を見かけたらその差を感じてみたくなるかもしれませんが、まずは安全な屋内に避難しましょう。



正解：光

### Q 音の高さより高いのは？



**音** の大きさと差がわかりづらいかも。じつは音の高さも飛行機のほうが上。音は空気の振動です。その振動数が多いとより高い音になります。

音の高さはヘルツという単位で示されます。聴力検査ではこのヘルツが異なる音をいくつか聞いてもらっています。聴力検査の際は注意して聞いてみてくださいね。



正解：飛行機

((( 耳を澄まして聞こえに注目してみると、新しい発見があるかもしれませんよ。 )))

# メディア機器との付き合い方を見直そう

スマートフォンや携帯ゲームなどのメディア機器を長い時間使用すると、目や耳などに悪い影響を与えます。しかし、勉強をする中でもメディア機器を使うため、「1日中メディア機器を使わない」のは難しいのかもしれませんが。メディア機器を使い過ぎないようにするにはどうすればよいのかを考え、家族で話し合い、「ルール」を決めましょう。

## メディア機器の種類



## メディア機器を長時間使い過ぎていると…

### 視力の低下



メディア機器を使っているうちに、画面に目を近づけて見てしまうことが増え、視力の低下につながっていきます。

### 音が聞こえにくくなる



ヘッドホンやイヤホンなどをつけて、大きな音量で音楽などを聞いていると、将来、音が聞こえにくくなる可能性があります。

### 眠れなくなる

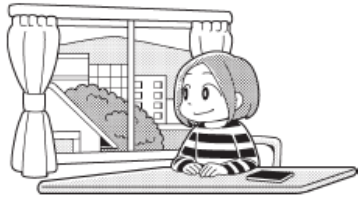


寝る前にメディア機器から出る強い光を浴びると、眠れなくなって、生活リズムも乱れやすくなります。

## メディア機器を使う時のルールの例

### ルール① 20分に1回遠くを見る

メディア機器を使っているときに、20分に1回は約6メートル以上先を見ることで、目の中の筋肉がゆるんで、目を休めることができ、視力の低下もおさえられます。



### ルール② イヤホン・ヘッドホンの音量は小さくする

音量を小さくすることで、将来音が聞こえにくくなるのを防げます。



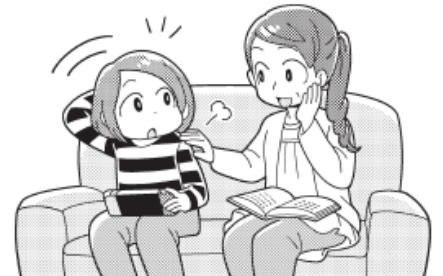
### ルール③ ねる前に使わない

メディア機器から出る強い光を夜に浴びると、ねむりにくくなります。ねる2時間前にメディア機器を使うのをやめることで、夜はぐっすりとねむれます。



### ルール④ 家の人がいるところで使う

メディア機器を長時間使い過ぎていたときに、家の人から注意してもらえます。



## メディア機器を使わないときは

外遊びなどで体を動かすことを増やして、積極的に過ごしましょう。また、メディア機器を使っているときは脳にたくさんの情報が送られていてつかれやすくなっています。そのため、何もせずにぼんやりするだけでも、脳のつかれがとれて、記憶が整理され、その後の勉強などに集中できます。

