

ほけんがより



令和8年3月2日
横浜市立荏子田小学校
校長 堀口 直明
養護教諭 渡会 みな美



あっという間に、1年の締めくくりの月になりました。
3月は英語で March。同じつづりで「行進曲」という意味で知られる march には「(物事が)前進する、進展する」という意味もあります。
新しい一歩をふみ出すこの季節にぴったりですね。



- 3(ミ)と3(ミ)で「ミミ(耳)の日」だから
 - 3が人間の耳の形に似ているから
- 3月3日が「耳の日」になったそうです！



聞こえにくい



耳がいたい



耳鳴りがする

これらの症状は耳の病気の可能性もあります。
一つでも当てはまったら、耳鼻科で診てもらうこと
をお勧めします。

やりすぎ注意！ 耳そうじ



そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。しかも耳垢は自然と耳の外に出ていくので、基本的に耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、耳垢を奥に押しやって耳が詰まったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

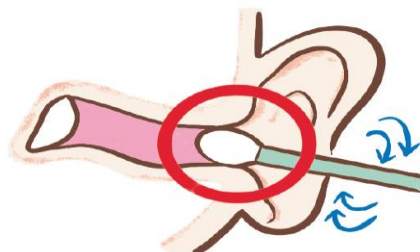
2、3週間に1回くらい



座ってする



入口のあたりを優しくこする



第2回 学校保健委員会がありました

テーマ「正しい姿勢でいいこといっぱい！心も体も健康に」

1年間の活動の振り返りを行いました。

6月と1月の授業中の姿勢比べ

※写真をイラスト風にしていきます

6月

机や iPad と顔の距離が近い人が多くいた。また、足を組んだり広げたりする人も見られた。全体的にだらっと座っている人が多くいた。



1月

机や iPad と顔の距離を保つ人が多く、iPad もスタンドに立てて使っている人がほとんどだった。また、足を床に付けて座ることで姿勢を保って座っている人が多くいた。



1年間の取り組みを通して、児童の姿勢が良くなりました ✨

体育講師へのインタビューとラジオ体操

姿勢についてインタビューをし、全国でラジオ体操を広める活動をされていたということでラジオ体操を行いました。講師の先生には、別日に参加者を募り体育館でも直接教えていただきました。



参加して下さった保護者の方々の感想

自宅でも「グー・パタ・ピン」の言葉が出ることがあり、しっかり定着しているように感じます。ラジオ体操もわかりやすく良かったです。今後も姿勢に気を付けながら過ごしていきたいです。

姿勢の比較で改善も見られており、素晴らしい取り組みだと思いました。スマホ等の使用で猫背の子が増えている印象です。小さい頃から体を動かし、良い姿勢を覚えてもらうことは大切なことだと感じました。

ご参加いただいた保護者の方々、ありがとうございました。
これからも心身ともに健康な児童の育成を目指して取り組んでいきたいと思っております。よろしくお願いいたします。

