

ほけんだより3月

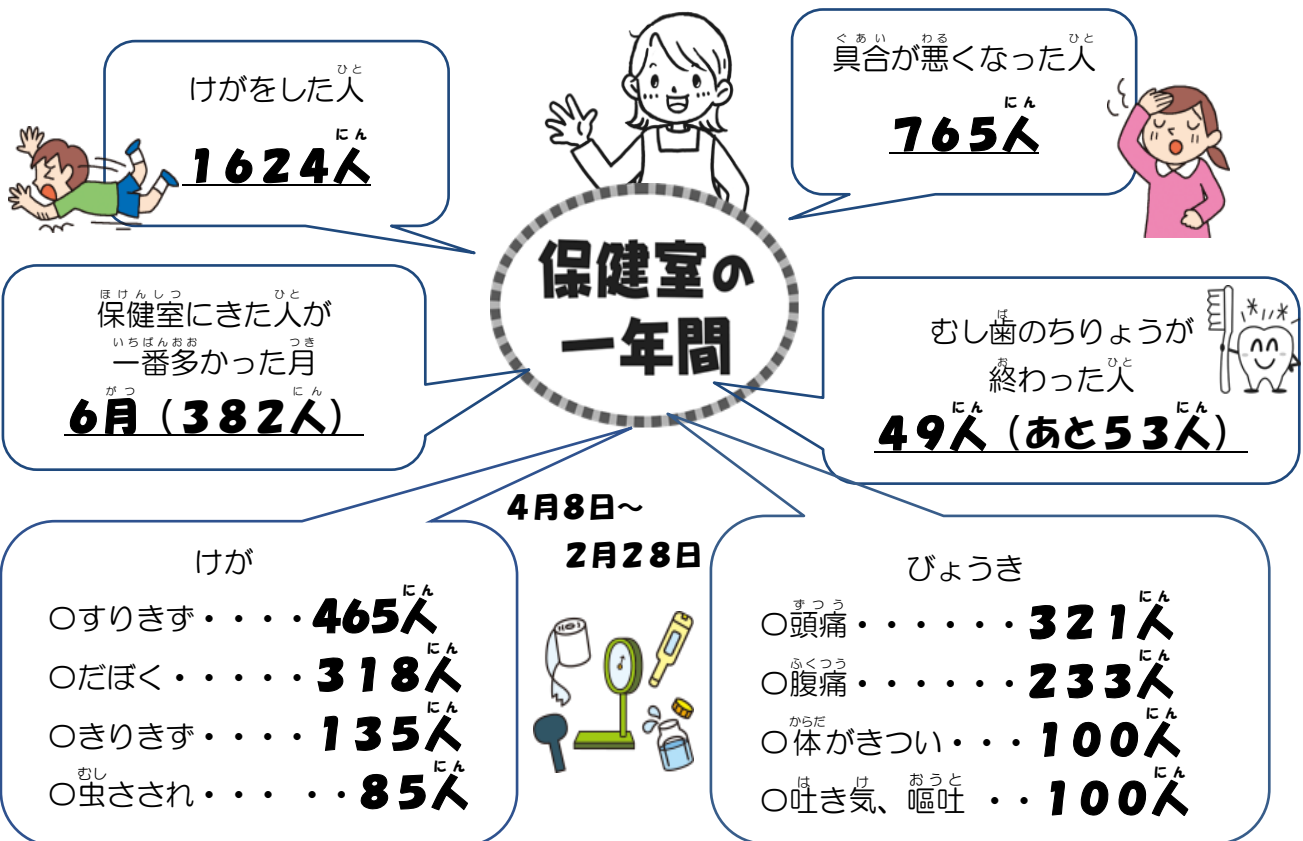
令和5年3月
益城中央小学校
保健室 永谷

3月に入り、少しずつ春を感じるようになってきました。この1年間、健康に気をつけて生活することができましたか？6年生は卒業、1～5年生は進級が近づいています。一年をしめくくるためにも元気な毎日を過ごして、4月に新しいスタートが切れるようにしましょう。



一年間をふり返ってみましょう！できたものには☑をつけてね。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 毎朝、朝ごはんをしっかりと食べた | <input type="checkbox"/> 友だちと仲よく遊べた |
| <input type="checkbox"/> 早ね早起きをした | <input type="checkbox"/> 外から帰ったら、うがい・手あらいをした |
| <input type="checkbox"/> 毎日朝・昼・夜、はみがきができた | <input type="checkbox"/> 大きなけがや病気をしなかった |
| <input type="checkbox"/> 体をいつも清潔にしていた | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつができた |
| <input type="checkbox"/> 外でたくさん遊んだ | <input type="checkbox"/> ストレスをためなかった |



わたしは誰だれでしょう？

01



からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02



役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

03



わたしの中には、からだで一番小さな骨や、かたつむりがいる!?

04



ことわざや慣用語では、「タコ」ができたたり、「壁」にあったりすることもあるよ。

わたしは…

みみ
耳



役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所でも、バランスをとっているんだよ。



耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨（耳小骨）や、かたつむりに似た蝸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えているよ。



●耳にタコができる
同じことを何度も聞かされてうんざりする
●壁に耳あり障子に目あり
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない
——という意味。
知っていたかな？



3月3日は「耳の日」です。3の字が耳の形に似ていることと、3は「み」とも読むことから、「耳の日」と言われるようになりました。ふだん、休むことなく働いている耳のことを考え、耳を大切にしたい気持ちを思いだしてみよう。

～耳を大切にするために、こんなことに気をつけよう～



耳元で大きな声を出さない



耳の近くをたたかない



大きな音で音楽を聴かない



耳そうじはやさしくする

おうちの方へ

今年度も、子どもたちの心身の健康管理にご理解・ご協力頂き、本当にありがとうございました。今後も子どもたちの健康を支え、けがや病気の予防に努めながら、楽しく学校生活を送れるよう見守っていきたく思います。また、子どもたちが元気に新年度を迎えられるよう引き続きご家庭でもサポートをお願いいたします。