

# 3月 ほけんだよい

★おうちの人といっしょによみましょう★

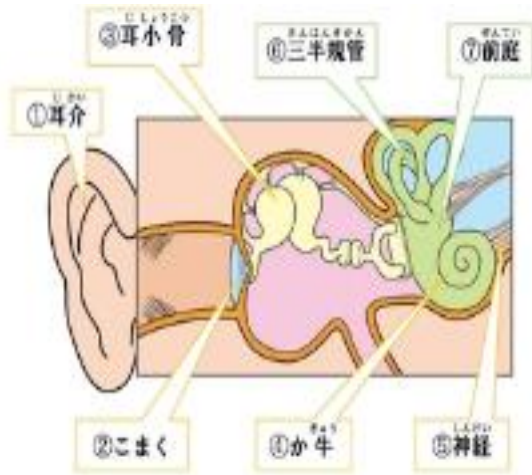
令和5年  
3月7日  
励徳小  
保健室  
No.13

3月に入り、春の足音が聞こえ始めたように暖かな日が増えてきました。もうすぐ新しい学年へ進級・進学します。昨年、4月に今の学年がスタートした時に比べると、みんな見ちがえるように大きくなりましたね。うまくいかなかったこともあると思いますが、毎日いろんなことを頑張ってきたみんなの心と体は確実に成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースでこれから新しい学年へとステップしてほしいと思います。

## みみ 耳についてくわしく知ろう！！

3月3日は「耳の日」でした。33（みみ）と読めることから耳の日と言われています。この日には深い願いが込められています。健康な耳を持っていることへの感謝、耳が聞こえることへの幸せ、そして良い音楽を聴いて「耳を楽しませてあげる」ことなど等、耳について知り、耳を大切にしましょう。

### ～耳のはたらきとしくみについて知ろう～



#### はたらき① 音を聞く

耳はラッパのような形をしています。周りの音を集めるためです。顔の両側に2つあるのは、聞こえてくる音の方向を知るためです。

#### はたらき② バランスをたもつ

耳の奥にある”内耳”という部分で体のかたむきや回転を感じとり、その情報を脳に伝えます。

### ～耳を大切にするために、こんなことに気をつけよう～

<p>耳の近くで大きな声を出さない</p>	<p>耳をたたかない</p>	<p>耳掃除はやさしくする</p>	<p>鼻はやさしくかむ</p>
-----------------------	----------------	-------------------	-----------------

# こんねんとさいご 今年度最後のみさとチャレンジです！

毎月のみさとチャレンジへのご協力ありがとうございます。3月7日(火)と3月8日(水)は今年度最後のみさとチャレンジです。2月のみさとチャレンジでは、『早ね』・『早起き』ができていない児童が多かったです。『メディア』も今年に入り、50%を下回っている結果となっています。『早ね』・『早起き』をしっかりとすることで、身体の成長だけでなく、病気に対する力を強くしたり、集中力が高まってやる気が出てきたりします。また、『早起き』をすることで朝から余裕ができて、朝ごはんをしっかりと食べることができます。忙しいところ恐れ入りますが、ご家庭でもお声かけの方をよろしくお願いいたします。

## 【みさとチャレンジの結果】

	6月	7月	9月	10月	11月	12月	2月
①早ね	85%	85%	82%	85%	78%	79%	75%
②早起き	96%	96%	91%	91%	90%	89%	88%
③朝ごはん	74%	91%	83%	86%	86%	83%	82%
④メディア	58%	56%	40%	48%	50%	40%	44%



## 「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるお家の方、いつも仲良くしてくれるお友達、きにかけてくれるご近所さん、他にも、思い浮かぶ顔がありませんか？

「ありがとう」は言った方も言われた方もうれくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」です。この機会に、普段言えず心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。

