



# ほけんだより 3月号



萩市立弥富小学校  
保健室発行

## 3月の保健目標 1年間の健康生活をふいかえてみよう!

三月は一年のしめくくりの月です。一年間で体も大きくなり、心もそれぞれのペースで成長することができましたか？懇談会でおうちの方に健康カードを渡します。健康カードには、一年間の身長と体重の伸びを記入しています。体の成長をおうちの方と確認してくださいね。

一年間、健康に過ごせたか、振り返ってみましょう。

### からだ

- 1 早寝・早起ができた。(○・×)
- 2 はみがきを一日三回、食後にした。(○・×)
- 3 大きな病気やけがをしなかった。(○・×)
- 4 毎日ウンチが出た。(○・×)
- 5 好き嫌いなく何でも食べた。(○・×)
- 6 手洗い・うがいをした。(○・×)
- 7 からだを動かして運動した。(○・×)

### こころ

- 1 友達と仲良くできた。(○・×)
- 2 ストレスを上手になくした。(○・×)
- 3 笑顔でいることが多かった。(○・×)
- 4 なやみごとを相談できた。(○・×)
- 5 いろいろなことに積極的に取り組めた。(○・×)

あなたは、からだもこころも健康な一年でしたか？



○がいくつありますか？

○をつけて酒谷先生に見せにきてください。  
みせにきた人には、シールがありますよ。



## おうちのかたへ

### 弥富っ子元気チャレンジ「ノーテレビ・ノーゲーム」

2月の弥富っ子元気チャレンジ「ノーテレビ・ノーゲーム」への御協力ありがとうございました。週末はおうちの方と一緒にたこあげやおセロをしたり、おでかけをしたり、スケートに行ったりして、メディアに触れずに過ごすことができた児童が多くいたようです。メディアについては今回で3回目の取り組みになりますが、少しずつメディア1日30分を守れている人が増えています。週末はどうしてもメディアの時間が増えてしまうという傾向もありますが、ノーメディアの習慣がついていくといいですね。

**メディアによる影響** 「メディア＝悪」ではありません。正しく使いましょう。

- 寝る前のテレビやゲームの音や光で脳が興奮して眠りにくくなるため**眠りのリズムや質が悪くなる**。
- テレビやゲームで体を動かす時間が減る→筋肉・骨格・体力が低下→運動ですぐ疲れる→テレビやゲームの時間が増える・・・**体力、運動能力低下の悪循環**
- 目の疲労から**視力低下の原因や姿勢の悪化**にもつながる。

メディア以外での時間の過ごし方の楽しさや大切さに気づき、**自分の時間をコントロールできる強い心**を身につけられるようになって欲しいですね。

#### 「未来の健康のために」

風邪をひくことはあるけど、たまあーにお腹痛くなるけど、「**今、健康なことが当たり前**。」大抵の人はそうなのではないでしょうか？

先日、四年生の二分の一成人式があり、私も授業を参観させていただきました。四年生一人ひとりの自分の将来について語る姿、おうちの方からの温かいメッセージ。親子で過ごした十年という節目に子ども達の成長を振り返る素敵なきっかけとなったのではないのでしょうか。その中のおうちの方からのメッセージで、「一緒にお酒を飲めるまでは・・・」という言葉がありました。

**成人まであと10年**。子ども達がこれからも**当たり前前に健康に成長し続けていくために**、おうちの方が**健康で子どもの成長を見守り続けるために**、お互いが元気であって欲しいですね。

この一年、弥富小学校では、早寝・早起き、歯みがき、ノーメディア、体操等、子ども達の健康のために様々なことに取り組んできました。しかし、残念ながら**健康に関する取り組みは、すぐに成果がでるものではありません**。「健康でなくなって初めて健康であることのありがたみに気づく。」このないよう、今、私たち大人が**未来の子どもの健康のために、出来ることを**続けていきましょう。今年度も学校保健にご協力・ご理解いただきありがとうございました。

## お願い

### 1 懇談会について

3月23日（木）の学期末懇談会と合わせて健康カードを配付します。また、お子様のご家庭での様子や健康について気になっていることなどをお話できればと思います。お忙しいとは思いますが、保健室にお寄りください。どうぞよろしくお願ひします。

### 2 給食着について

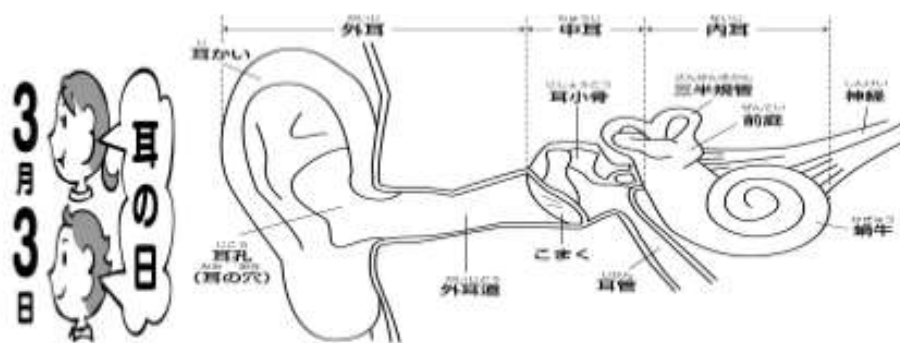
1～5年生は、体のサイズに合わせて、4月に新しい給食着を配付します。今までの給食着をご家庭で洗濯をして、24日（金）までに学校に提出してください。

6年生は、洗濯後、28日（火）春休みスクールまでに提出してください。

# ほけんだより 3がつ

平成24年3月1日 第11号 宮和田小保健室

3月になり、今年度も、最後の月になりました。この1年はどのような1年でしたか？  
たくさん思い出ができたことと思います。運動会やありがとう集会など、いろいろな場面で一生懸命にがんばっているみなさんを見ました。熱が出たり、おなかが痛かったり、こるんだけでがをしたり、足をくじいたり、時々けんかをして体も心も傷ついて来室した人もいましたね。インフルエンザも流行してかかった人もたくさんいましたね。そんな時もあったけれどみんな元気でがんばっていますね。あと、今年度もこり1ヶ月。ますます元気に過ごせるように生活に気をつけましょう。



## 耳のしくみ

### 耳のはたらき

#### \* 音をきく \*

耳かき…耳全体のうち外に見える部分。音を集めやすい形をしています。

耳孔…音の入り口。短い毛が沢山はえていて、無視やゴミなどが入りにくいようになっています。

外耳道…音が通る道。音を増幅させる働きもあります。

こまく…厚さ0.1ミリくらいの薄い膜。外から入った音によって、太鼓の皮のように振動し音を伝えます。

耳小骨…小さな3つの骨(きぬた骨、つち骨、あぶみ骨)。鎖状につながっていて、鼓膜で感じた音を増幅し、耳の奥の蝸牛につたえます。

蝸牛…中に液体がはいていて、ここで音を感じます。

神経…音の信号を脳に伝えます。

※ 体のバランスをとる ※

三半規管…体の「回転」を感じる場所です。中に入っている液体が動き、体が回っていることがわかります。

前庭…体の「傾き」を感じます  
神経…体の傾きの信号を脳に伝えます。

耳は音を聞くだけじゃなく  
て、体のバランスもとって  
いるんだね

わたしたちの体には見る  
聞く、嗅ぐ、触れる、味あ  
うという五感という機能  
があります。その機能を研  
ぎ澄まし、様子をよくみ  
て、傾聴し、相手の気持ち  
を感じ、思いやることがで  
きたらいいなと思います。

五感(5つの感覚)き  
みがこう!



# ぜんぶ知ってる？ 耳のことわざ

5つの耳のことわざ、それぞれどんな意味？ ①～⑤とア～オをつなげてね！



寝耳に水 ① ●

- ア. 他の方が意見や忠告をしても、まったく効果がないこと。



馬の耳に念仏 ② ●

- イ. かくしごとは、いつ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こと。



壁に耳あり障子に目あり ③ ●

- ウ. 指摘やアドバイスは、なかなか素直に聞き入れられにくいということ。



右の耳から左の耳 ④ ●

- エ. 突然のできごとでびっくりすることのたとえ。



忠言は耳に逆らう ⑤ ●

- オ. 何を聞いてもすぐに忘れてしまうことのとえ。

[ア～①、イ～②、ウ～③、エ～④、オ～⑤]