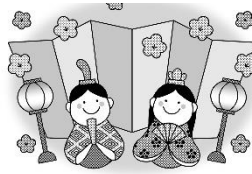


ほけんだより3月号



高松市立太田南小学校

みなさんは、今年1年間、自分の健康を管理することができましたか？「自分の健康なときの体温を知っている」「健康に過ごすためにしっかりと寝ている」「手洗いやうがいを必ずしている」など、自分でできることはたくさんあります。心も体も健康に、新しい学年への準備をしましょう。



いくつわかるかな？ 耳クイズ))

耳のやくわりは、「音をきく」とことと
もう一つはなにかな？

A

体のかざり

B

体のバランスをとる

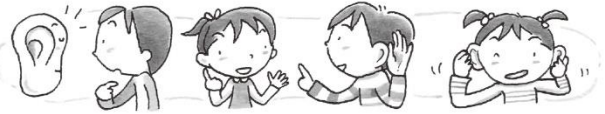
耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…判樹王

3月3日は「耳の日」。

耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？

A

古くなった皮ふ

B

古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

日…判樹王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな？

A

ちょうまく

B

こまく

空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどンドン内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…判樹王

耳を休ませるのはどっち？

A

耳かきをする

B

しずかな場所でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…判樹王

花粉症の季節がやってきました

「鼻水」「目のかゆみ」「くしゃみ」など、症状は人それぞれです。鼻は上手にかむことができますか？目はこすっていませんか？咳（くしゃみ）エチケットはできていますか？目をこすらないことや咳エチケットは、感染症予防にもつながります。

天気予報を利用して対策をたてよう



あなたの言葉でつたえる

ありがとう!!



みなさん、友だちや家族、先生など、気持ちを素直に、伝えてありますか？

3月9日は「Thank you (ありがとう)の日」です。言葉で伝えると、言われた人も気持ちがいいですね。まだ伝えられていない人はぜひ伝えてみて下さい。相手も自分も心がとても温かくなると思います。

さようならとこんにちは

3月～4月は、ちくまんの「マヨウから」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてマミしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきちひ々の思い出は決

して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっそくめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。

次の学年へのステップも！

春休みは次の学年へのステップのために、心やからだ、身のまわりのことなどでじゅんぴをするチャンス！

【ステップ1】早寝早起きや朝ごはん、排便などの生活リズムをととのえましょう。

【ステップ2】洋服や上ばき、くつなどのサイズを確認して、合わなくなったものは新しくしましょう。

【ステップ3】使わなくなったものを片付けましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた