

# 3月のほけんだより

R 5. 3. 1  
唐津市立切木小学校

うちひと  
お家の人と、いっしょ  
によんでください。

3月は、年度・学年のしめくくりの時期です。6年生は、3月17日（金）に卒業式を迎え、いよいよ4月から中学生になります。1年生～5年生は、もうすぐ一つ上の学年へ進級しますね。

この一年間、病気やけがはしませんでしたか？毎日、元気に楽しく学校生活を送ることはできましたか？調子がよくないところがあれば春休みのうちに受診しましょう。今年度もあと少しですが、コロナやインフルエンザに負けず、みんなで元気に乗りきりたいですね。



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

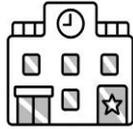


ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

がつ がつまつ にんずう  
R4. 4月～R5. 2月末までの「のべ人数」です



# 1年間を振り返ってみました



## 保健室

ねんかん らいしつしゃすう  
1年間の来室者数

378 にん



けが 168 人



病気 140 人

ひふか がんか そうだん  
皮膚科・眼科・相談



その他 70 人

# わたしは誰でしょう?



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

やくわ 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。

わたしは… **みみ** 耳

やくわ 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、バランスをとっているんだよ。

03

わたしのなかには、からだが一番小さな骨や、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、「壁」にあたりすることもあるよ。

みみ 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」と伝えてるよ。

みみ 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?

## みみ 耳のSOSに気づいて!



みみ 耳をたたかないで!



みみもと おお こえ 耳元で大きな声を出さないで!



つよ ちから 強い力で はな 鼻をかまないで!



イヤホンなどでながい時間大きな音を聞かないで!

# 耳あかの 耳寄りな話

# あなたの耳あかは、カサカサ？ それともベタベタ？

耳あかは、外耳道にある皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物に外部のほこりや古くなった皮膚などが混ざったものです。実は、耳あかのタイプを決定する遺伝子があり、カサカサ（乾性）／ベタベタ（湿性）の割合には、人種差があるそうです。日本人

の70～80%は、カサカサタイプですが、ベタベタでも全く問題はなりません。

ちなみに、ヒトには耳あかを自然に排泄する機能（自浄作用）が備わっているため、耳あかのケアは、入浴後に耳を軽く拭う程度で大丈夫。どうしても



気になるときは、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

## 感謝の日



3月9日は

サンキュー

「ありがとう」の言葉と気持ちを伝えよう！

ありがとうと言うだけで...



幸せな気持ちになれる

やる気が出てくる

心のバランスが整う

集中力がアップする

言った人にも言われた人にも、いいことがたくさんある「ありがとう」。感謝の気持ち、伝えていきますか？

## やってみよう！ 手話で伝える「ありがとう」

3月9日は「サンキューの日」。白頃からお世話になっている人に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてはいかがでしょうか？

もしも家族や友だちに耳が不自由な人がいたら、「手話」で伝えてみましょう。簡単なので、ぜひ覚えてみてください。

### 手話の「ありがとう」



みぎてを垂直に立て、こゆびがわひだりてこぶ小指側で左手の甲をたたき叩く

手話と一緒に、ニコッと笑顔を添

えれば、「ありがとう」の気持ちがグーンと伝わりやすくなりますよ。



## あたりまえを「ありがとう」に



こねって  
あたりまえ？

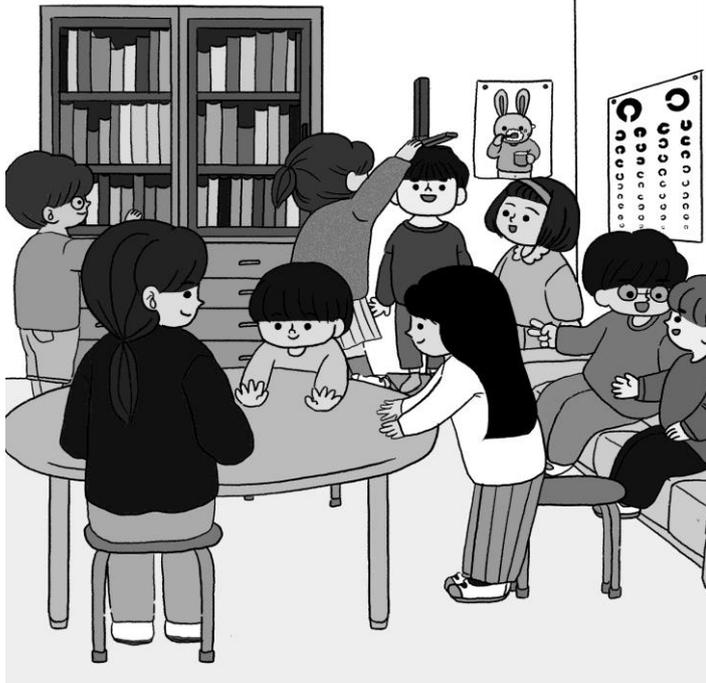


「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも！

まい え み  
2枚の絵を見くらべて 7つのまちがいをさがそう！！

この1年間、心もからだも  
健康にすごせましたか？



この1年間、心もからだも  
健康にすごせましたか？



みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉



感染症対策



継続は力なり。  
きつといいことあるよ。

時間を守る



誰かの役にたってみる



【 答え 】

この1年間、心もからだも  
健康にすごせましたか？



- 【答え】 ①中央右のいす ②左手前の養護教諭のリボン ③中央の男の子の服  
④本棚の左側の2段目の本の高さ ⑤右奥のポスターのうさぎ→ねこ  
⑥視力検査表の左上のランドルト環の向き ⑦じゃんけんをしている右手前の男の子の手