

# ほけんだより3月

令和5年3月1日  
丹波小学校 保健室

今年度も残り少なくなってきましたね。1年間、感染症対策に協力してくれたみなさん、ありがとうございました。あと1ヶ月、全校みんなで楽しい思い出を作るためにも、引き続き体調管理に気をつけましょう。

## わたしは誰でしょう？

01



からだに2つ。だから、あれ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あれ。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



ことわざや慣用句では、「タコ」ができたり、「壁」にあたりすることもあるよ。

### 保健室からのお知らせ

今月のほけんもくひょうは  
1年間の健康生活をふり返ろう

\*今月の松本スクールカウンセラー来校日\*

3月14日(火)

- ①10:00~ ②11:05~
  - ③14:00~ ④15:05~ ⑤16:10~
- 今年度最後のカウンセリングとなります。

お気軽にご相談ください。

カウンセリングを予約する際は、養護教諭または担任までご連絡ください。

わたしは…



役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方法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。



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」と伝えてくれるよ。



- 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？





# 2月の保健指導について

先月の保健指導では、低学年に「のみもの」高学年に「くすりのルール」について行いました。

「のみものについて」では、ジュースやエナジードリンクは子どもがたくさん飲むと体によくないこと、お酒は子どもが飲むと命が危なくなることについてお話をしました。また、お酒にさそわれたとき、どのように断ればいいのかについてもお話をしました。

「くすりのルールについて」では、あげたりもらったりしないこと、水かぬるま湯で飲むこと、飲む量を守ることを3点についてお話をしました。

「のみもの」も「くすり」も、これから関わる機会が多いものかと思えます。みなさんがこれから健康に、毎日を笑顔で過ごすことができるようにも、覚えていてもらえたらと思います。



## めみ 目に見えないものって、な～んだ？

以前、ほけんだよりで「相談力」についてお話をしたのを覚えている人はいますか？

「相談力」とは、悩みがあったり、落ち込んだり、気分がもやもやするとき、いつまでも考えてしまうときや、落ち込みから抜け出せないときにはっきりする力のこと。あれから約1年が経ちました。みなさんの相談力はあがりましたか？

人には見えないものがあります。それはなんだと思いますか？答えは…気持ちです。自分の気持ちはもちろん、相手の気持ちも見えません。見えないからこそ、言葉に出さないと伝わらないのだと思います。だからこそ、優しい言葉で気持ちを伝えることができるとよいですね。

## あたりまえをありがとうに

3月9日は「サンキューの日」。毎日の中で気持ちを言葉にできない人は、まず「ありがとう」から伝えていくのはどうでしょうか。



「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。

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、ちょっとだけ自分も相手もハッピーになれるかもしれません。

# ほけん きゅうしょくいんかい ねんかん ～保健・給食委員会の1年間～



おたじょう日給食の司会や  
カード作り、ピアノ演奏



招待給食の司会や  
プレゼント作り



歯科保健指導の運営

この他にも…  
毎日のお仕事や、各学期の歯ぶらし点検など  
ありがとうございました！

## はるやす 春休みのすごしかた



服やくつのサイズを  
かくにんしておこう



新年度に必要なものを  
準備しよう



身の回りの整理  
整とんをしよう



借りているものが  
あれば返そう

はるやす 春休みも正しい生活リズムですごそう！