

寒い日が続いた冬も終わりに近づき、春らしいやわらかな日差しになってきました。春は、花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始める時期です。みなさんも今年度を振り返り、気持ちよく春をむかえられるようにしましょう。第二保健室前にサクラの木を植えました。卒業式や修了式あたりには、庄内小色のサクラが満開に咲く予定です。少しずつ咲いていくサクラも楽しんでくださいね。

### ありがとうハンカチ！ これからもよろしくね！

この1年は手洗いの大切さとともに、ハンカチの大切さを感じる1年でした。先週で今年度のハンカチチェック活動が終わりましたが、みなさんは毎日ハンカチを持ち歩くことができましたか？3学期は火曜日ではなく、いろいろな曜日にチェックを行いました。これまで「火曜日だけ持っていけばいいや。」と思っていた気持ちが、「毎日持っていかなきゃ！」という気持ちに変わりましたか？その気持ちの変化があった人は、ベリーグッド！！

ハンカチチェックがあるからハンカチを持ち歩くのではなく、いつ手洗いをしても手をふけるようにハンカチを持ち歩くことが大切です。



### ひとりひとりのいのちに込められた思い



先月、1・2年生を対象に性教育講座を行いました。講師に助産師の稲岡先生をお招きし、「いのちのおはなし」をしていただきました。

お腹の中で赤ちゃんがどのように育ち、生まれてくるのか、どんな気持ちで赤ちゃんが生まれてくるのを待っていたかなど、稲岡先生のお話を聞きながら考えることができました。

感想を見てみると、「うんでくれてありがとう。」「生まれてきてよかった。」「きょうだいをもっとかわいがろうと思った。」などの感想がありました。自分の命の大切さや周りの人の命の大切さを実感することができました。稲岡先生のお話を聞いて思ったこと・感じたことをこれからも大切にしてくださいね。そして、これからも一緒に命について考えていきましょう。



### お酒やたばこ、薬の体へのえいきょうとは…？

先月、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。講師に学校薬剤師の長田先生をお招きし、薬の働きや飲酒（お酒を飲むこと）・喫煙（タバコをすうこと）の体への影響などをお話していただきました。

お酒をたくさん飲み続けると脳が縮んだり、肝臓や胃の病気になったり、タバコを吸うと血液の流れが悪くなったり、のどや肺がガンになりやすくなったり…と健康への影響がとても大きいことがわかりました。

薬物乱用について、「法律で禁止されている薬物を使うこと」をイメージしている人も多かったようですが、「決められた使い方や使う量のルールを守らずに使用すること」も薬物乱用になると知って驚きました。薬は健康のために使うこともできれば、健康を阻害する使い方もできてしまうもの。身近にあるからこそ、使い方に気を付けなければいけません。

**法律で禁止されている薬物を1回使うだけでも乱用になり、心と身体をボロボロにしてしまうことを忘れないで。**



#### ちょっと小話

～「らしさ」ってなんだろう～



みなさんは「らしさ」という言葉を聞いたことがありますか？「男らしくしなさい」や「あなたらしくない」などと言われて「あれ？」と思ったことがあるかもしれません。そもそも「らしさ」とは、「そのものにふさわしい様子や行動」という意味があります。ふさわしいとは、大半の人がそう思うだろうという考え方のことです。

人に決められた「らしさ」にきゅう屈に感じてしまうときがありませんか？人はみんなちがっていて当たり前。「らしさ」の枠に無理やり自分をあてはめようとしないでいいのです。人に決められた「らしさ」ではなく、「ありのままの自分」を大切にしてください。

「ありのままの自分や相手」を認め合える社会になるといいなと願っています。

#### ～保護者の皆様へ～

3月に入り、今の学年も残すところ1か月となりました。どの学年も、次の学年・中学生に向けて学校生活を送っています。

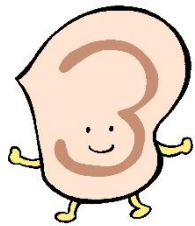
先月は、1・2年生を対象に性教育講座、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。専門の先生からお話を聞いたからこそ学びが深まったことが多かったと思います。ぜひ、ご家庭でもお子様と「どんなお話を聞いたの？」とお話してみてください。

うらの「耳のお話」も読もう！

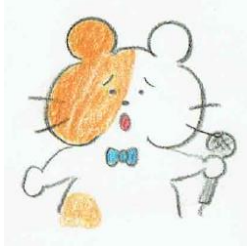


**耳にインタビュー**

音を聴いたり、バランスをとったり…と、いつもいろいろな場面で活やくしている耳。そんな耳が、どうやら疲れているようです。お話を聞いてみましょう。



① なんだか元気がないね。どうしたの？



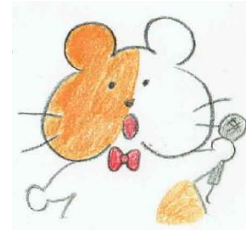
③ え、耳そうじを毎日するのはダメなの？

② 毎日耳そうじをされてとても痛いんだ…



④ 耳に傷がつくと、外耳炎などの病気にかかりやすくなってしまふんだ。2~3週間に1回、目に見えるところをやさしくふきとるくらいで十分だよ。

① 疲れているようだね。



③ じゃあ、小さい音にするね。



② ヘッドホンで大きな音を長い時間聴いていたんだ…

④ それだけではダメだよ。長い時間使っていると、ヘッドホン難聴になるかもしれないんだ。使う時間は1日1時間くらいにしてね。

**みみからのおねがい**



③ からだのバランスを保つことも、耳の役割。

① 耳はとっても働き者。

ラップみたいになっているところで集められた音は…



② めいろみたいな道を通って、脳へ伝えられるよ。



④ ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだよ。



⑤ おかあさんのお腹の中にいるときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしたいから、お願いがあります。



⑥ 耳そうじ、奥までつつこんだり、ツメで取るのはやめて。



音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

⑦ それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。



⑧ イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの声が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。



**3月3日は耳の日**  
耳を大切にしようね

