

# ほけんだより

2021年3月1日  
のだしょうがっこう \*ほけんしつ\*



木の芽や花のつぼみがふくらみはじめ寒さのなかにもすこしづつ春のおとづれを感じるようになりました。3月5日（金）は、啓蟄（けいちつ）。寒さがゆるんで、冬ごもりしていた虫たちがそろそろ巣穴から、はいだしてくるという意味です。「さむ～い！」って、もしかしたら、虫たちは、まだ、穴の中にいるかもしれませんね。冬ごもり・・・とまではいなくても、室内で過ごす生活が多かったですね。わたしたちも外に出て新しい季節に向けて元気にスタートしましょう！！卒業・進級・・・それぞれの学年をしめくくる3月。気温の変化が大きい時期ですが、体調管理に気をつけて、まとめの3月を元気に過ごしてください。

## 3月3日 みみのひ たいせつにしていますか？



きこえてくる  
みんなの声 いろいろな音  
ほら、耳をすませてごらん

ふだん、あまり意識していませんが、とてもたいせつな役割をしている耳。大切にしていますか？  
耳は、ごまかい部分が多くて、とてもデリケートです。

## 保護者のみなさまへ：「いのちとところに向き合う学習」

各学年の教科の学習内容と関連づけての取りくみをしたり、ゲストティーチャーの方に授業をしていただきました。聞きとりで、保護者の方に協力していただいた学年もありました。ありがとうございました。おなかのなかでの成長、うまれてくる時の様子、からだやところの変化など、大切ないのち・からだ・ところについて、学年の実態にあわせて学習をしました。自分にそなわっている力のすごさ・まわりの人のやさしい気持ち・いのち、からだの大切さ・・・などを学習するなかで、じぶんのことも友だちのことも大切しようという気持ちになったと思います。今の自分を振りかえったり、これからのことについて話す時間をもってください、お子さんの成長を見守っていただきたいと思います。

ひとり一人 1年前をふりかえるといろいろな成長があるのではないのでしょうか？

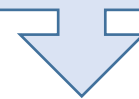
ねんかん けんこうせいいかつ  
1年間の健康生活をふりかえろう！！

こころ&からだ 元気に過ごせていますか！？

この1年間のからだのようすや生活のようすを ふりかえてみましょう！

\*やさしいこころ・げんきなからだ

\*食事・運動・睡眠・排便・てあらい・はみがき・・・



(\*~\*) よかったこと

(\* \*) なおしたいこと

こころとからだ げんきかな？

げんき 満タン！！

いつもにここに、笑顔でげんき  
これからも このちょうしでね♪

ちょっと おつかれ！！

いろいろなことがあって、つかれちゃいましたね  
ちょっと立ち止まって、ゆっくり、やすめてあげてね。

ガーン！つかれがたまってる！！

こういうときは、むりをしないで、好きなことをして  
気分をかえるといいですよ

## ～気温の変化に気をつけてください～



3月にはいり、少しづつ寒さが和らいできました。  
でも、この時期は、三寒四温といって、寒い日と温かい日が3～4日ごとにあります。「あったかいなあ！」と思っていると、急に「ブルブル、寒～い！」という日もあります。気温の変化が大きく、からだの調子をくずしやすくなります。

体調管理に気をつけて、元気に春をむかえてください◎

## ハンカチを持ってきていますか！？ 手をあらったあとは…???

ヘルスプロジェクト（保健委員会）でハンカチチェック活動をしました。新型コロナウイルス感染予防のとりくみとして、手についたウイルスが原因で感染することを防ぐため、手洗いの大切さを伝えるとともにハンカチを持ってこくることの啓発活動として、7月から、担当クラスにハンカチをもってきているかを1週間に一回チェックをしに行きました。目標人数の人がハンカチを持ってきていたら「お楽しみシール」をチェック表にはります。活動をはじめた頃は、ハンカチを持ってきていない人がたくさんいましたが、活動を続けることでハンカチを持ってこくる人が増えて、うれしかったです。「手をあらったら、きれいなハンカチで拭くことの大切さ・ポケットなどに入れて、すぐに使えるようにすること」・・・を呼びかけてきました。シールをはれた時は、クラスの人でもヘルスプロジェクトの人でも笑顔いっぱいでした(^♪) 3学期は、毎日、持ってこくることを意識づけるため、曜日を決めないでチェック活動をしました。

チェック日⇒「お楽しみシール」全部はれたパーフェクトクラス

☆1学期 0学級（チェック日5回）

☆2学期 1学級（チェック日12回）

☆3学期 4学級（チェック日6回）

みんなでがんばりましたね～すごい！！

7月からのハンカチチェック活動は、終わります みなさんどうでしたか??

まだ、全員がハンカチを持ってこくることは、難しい状況ですが、ひとり一人が、健康観察カード・マスクと一緒にハンカチも準備して毎日、持ってこくる習慣をつけてほしいと思います。お家の方からの声かけもよろしくお願ひします。



ハンカチをもってこきた人は、手に持ってあげています。目標人数に達成していたら「おたのしみシール」をはります。

3学期後半は、シールをはれるクラスが多くなってきました。がんばりましたね！！

### みみからのおねがい

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して、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、耳の役割。

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たときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願ひがあります。

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

