

ほけんだより 3月

練馬区立早宮小学校
校長 今村 理恵
養護教諭 村上 恵美子
平成 29年 3月 3日(金)発行
(家庭数配布)

進級・卒業まで「あと 日」と数えるほどになりました。校内では 6 年生を送る会のための歌声や合奏が聞こえていました。4 月にくらべると、1 年間で大きく成長しました。人のことを思いやり、困っている人を助けたりできるようになり、心も成長したと思います。今年度も残りわずかですが、1 日 1 日を大切に過ごしましょう。

想像してみてください。無音の世界

歩きながら、自転車に乗りながら、ヘッドホンで大音量の音楽を聞いている人！想像してみてください。外の音が遮断された、無音の世界を。今のあなたの危険度はそれと同じ。無音の中、歩いたり、自転車に乗るのは恐くない？



音で危険を察知することは、とても多いのです。車のクラクションや近づいてくる音、自転車のベル、踏み切りの警報…。気づかないと、危険な事故に会うことも。車側は「聞こえているだろう」と思っているので、よけいに危険。後ろから来た車のクラクションに気づかず、急に曲がって、ガッシャン！なんてことがないように。



～ 保健室から ～

アレルギー疾患問診表のご記入ありがとうございました。問診表から学校で配慮が必要な場合は現 1～5 年生を対象に、個別に確認・相談をさせていただき対応を検討しています。

また、アレルギー以外にも、通院中や経過観察中、治療中など状況により配慮が必要な場合は、新年度に向けて**学校生活管理指導表**の提出を元に、相談・対応させていただきますので、担任または養護教諭までご連絡ください。

他にも、心配なことや気になることがあれば、いつでもお声かけください。

新年度 4 月に、子どもたちが元気に登校してくれることを、楽しみに待っています。

3月9日は ありがとうの日

ありがとうの語源は「有り難い」。その由来は仏教の経典だという説も。膨大な生命がある中で、人間に生まれてくるのは「有り難い」つまり「滅多にない」こと。喜びや楽しみだけでなく、悲しみや苦しみさえ、人間に生まれてきたからこそ。すべてに感謝しましょう、という教えだそうです。



誰かに何かをしてもらって、嬉しくて自然に言うことは「ありがとう」。「当たり前」と思っていたら、「ありがとう」もなく、嬉しい気持ちもありませんよね。



感謝をすることって、じつは自分を幸せにする重要ポイントかも。



3月3日は 耳の日です

3月の保健目標

みみ たいせつ

耳を大切にしよう



知ってる？
耳のはたらき



音を聞く

バランスを保つ

耳のことわざ"どんな意味かな？"

上と下を線でむすんでみましょう。
全部わかりますか？

耳を貸す
耳にタコができる
きき目をたてる
馬の耳に念仏



いくらありがたいことを聞かせてもまるで効き目がない
よく聞こうとして耳を澄ます
人の言うことを聞く
同じことを何度も聞かされてウンザリする



食事のあとに走るとおなかが...？

食事のすぐ後に走

たり運動したりして、
おなかが痛くなること



ってありますよね？ これは、食べものが胃で消化されるときに必要な酸素が足りなくなるため。運動することで酸素は血液と一緒に全身の筋肉に流れてしまい、胃の消化がジャマされるのだそうです。

消化はすごくエネルギーを必要とするので、「食事の後はおとなしくして！」

というサイン（→痛み）
なのかも？！



春休み中も
早寝・早起き・朝ごはん

