



令和7年3月3日
練馬区立開進第三小学校
校長 佐々木秀之
養護教諭 多田 優子

3学期も残すところ、1カ月を切りました。この1年間、皆さんにとってどんな年になったでしょうか、1年前の自分と比べて、できることが増えたのではないのでしょうか。残りの学校生活も楽しく過ごせるよう、体調管理に気を付けていきましょう。



ねんかん けんこうせいかつ か 1年間の健康生活をふり返ろう

この1年間、健康に過ごせましたか？ 悲しいこと、嬉しいこと、いろんな経験をして、心も体も成長したのではないのでしょうか。健康でいるために、大切なことが下の表に書いてあります。下の表を使ってふり返ってみましょう。

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗した
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



保護者の皆さまへ

保護者の皆さまには、保健関係でたくさんのご理解とご協力をいただきました。ありがとうございました。



できたところ (◎や○がついたところ) は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ (×がついたところ) は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。



みみ たいせつ 耳を大切にしよう



「3」が耳の形に似ていることから、3月3日は「耳の日」になっています。皆さんは耳のことをどれくらい知っていますか？この機会に、耳について知りましょう。



<クイズ>

Q、からだをぐるぐる回すと、どうして目が回るのでしょうか？

- ① 脳が頭がい骨の中でゆれるから ② 耳の中の三半規管がゆれるから ③ 眼球がゆれるから
→ 答えは下へ

<耳のはたらき>

① 音をきくこと



耳が2つあるのは聞こえてくる方向を知るためです。

② からだのバランスをとる



<クイズの答え>

正解は、②耳の中の三半規管がゆれるからでした。

三半規管の中には、からだの動きを伝えるリンパ液が入っています。からだを回すと、このリンパ液も動きます。からだの動きが止まっても、しばらくの間は液体がゆれ動いています。リンパ液が動いていると目が回っていると感じます。鉄棒でぐるぐる回ったり、でんぐり返しをすると目が回ることがあります。そのような時は、その場に座り、めまいがおさまるのを待ちましょう。

