

# ほけんだより



平成24年3月1日  
練馬区立八坂小学校

☆お家の人といっしょに読んでください。

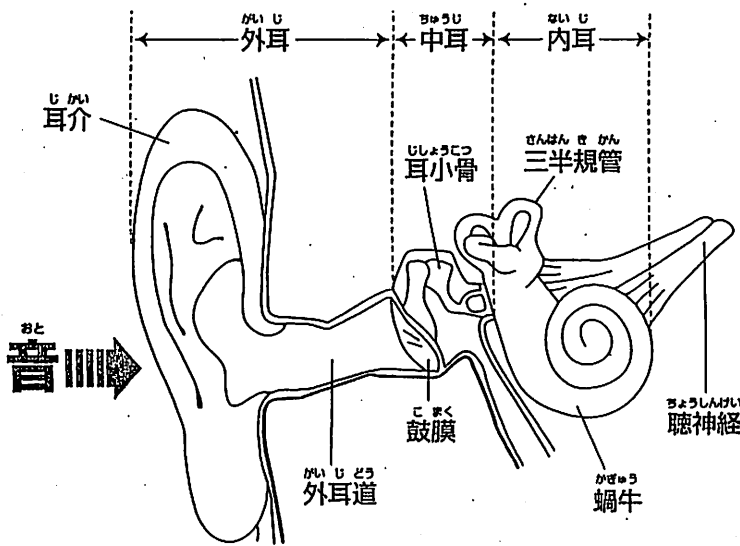
## 3月の保健目標

### 健康生活の反省をしよう

暖かい日差しに春の訪れを感じ、自然と心も和らいでくるようです。八坂小の満開の桜が待ち遠しいですね。早いもので今年度も残りあとわずかです。いろいろな思い出ができたことでしょう。この一年間、どのように過ごしましたか。けがや病気をしたかしないかだけでなく、自分の心の中も見つめて一年間を振り返ることができるといいですね。

## 3月3日は耳の日です。耳をたいせつにしましょう！

耳介から外耳道を通して入ってきた音は鼓膜をふるわせ、その振動は中耳の耳小骨から、さらにその奥にある内耳の蝸牛へ伝わっていきます。蝸牛では振動を電気信号に変え、それが聴神経から大脳へ伝えられて、私たちは「聞こえた」と感じるのです。



### ◆耳が2つあるのはなぜ？

真正面から聞こえた音は左右の耳に同じ強さで聞こえますが、左側から音がしたときは左耳に強く、右耳は弱く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のした方向を聞き分けることができるのです。



### ◆耳は音を聞くだけじゃない

耳には、2つの重要な働きがあります。1つは「音を聞く」こと。もう1つは、耳の奥にある三半規管というところが、からだの傾きや動きなどを感とり「からだのバランスをとる」という働きをしています。



### ◆耳あかの秘密

耳あかとは、耳の壁から出てくる分泌液と、あかやホコリなどが混じって固まったもの。耳あかが乾いている人と湿っている人がいるのは、耳の壁から出てくる分泌液の量の違いによるものです。



今年度も「東京都学校歯科保健優良校」に入選しました。

ご家庭のご協力に感謝いたします。来年度もご協力よろしく願いいたします。

# 1年をふり返って

からだの調子がよくないと、心の状態も不安定になり、心の調子がよくないと、からだの状態も不安定になります。からだと心は支え合っていて、そのバランスが大切なのです。

さて、この1年、あなたのからだと心の健康はどうでしたか？ 下の表でこの1年をふり返って、できたことに○をつけてみましょう。

|  |   |   |
|--|---|---|
|  <p>朝ごはんを毎日食べた</p>        |  <p>テレビやゲームは時間を決めていた</p>         |  <p>家族と毎日、会話をした</p>   |
|  <p>正しい姿勢で過ごした</p>        |  <p>適度な運動を続けた</p>                |  <p>ストレスはしっかり解消できた</p>  |
|  <p>早ね、早起きをした</p>         |  <p>黒板の文字がちゃんと見えた</p>            |  <p>毎日、楽しいと感じることができた</p>  |
|  <p>むし歯や病気の治療をすませた</p>   |  <p>大きなけがや病気をしなかった</p>          |  <p>あいさつは心を込めてできた</p>  |
|  <p>好ききらいなく残さず食べた</p>   |  <p>うがい・手洗いを心がけた</p>           |  <p>友達との時間を大切ににした</p>   |
|  <p>食事のあとには必ず歯をみがいた</p> |  <p>やせすぎにもならず、太りすぎにもならなかった</p> |  <p>いじけたり、人を傷つけることはしなかった</p>  |
|  <p>便秘をしていなかった</p>      |  <p>自分のことをじっくり振り返る時間があった</p>   | <p>さて、○はいくつつきましたか？</p> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 50px; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <span>/20</span> </div> <p>と個</p> |

## 一年間、ありがとうございました

本校では、今年度も特に大きな事故や傷病もなく、無事、修了式・卒業式を迎えられそうです。日頃から、ご家庭の皆様にご協力いただき、ありがとうございました。

子どもの成長にとって「家庭」は、とても重要な役割をしていると思います。満ち足りた「食」や「睡眠」、家族からの「愛情」の土台があってこそ、学習するという意欲が生まれてくるのだと思います。子ども達の健やかな成長のため、これからもご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。