

平成28年3月

昭島市立つつじが丘南小学校

保健室

すくすく



閉校式典も終わり、つつじが丘南小学校のみんなで過ごす日もあとわずかとなってきました。短い間ですがみんなで楽しく過ごしましょう。そして、新しい学校でも新しい仲間と楽しくすごしてください。

3月の保健目標

耳を大切にしよう！

健康生活を反省しよう！



みみ

3月3日は耳の日

耳のために、
こんなことは
してはいけません。

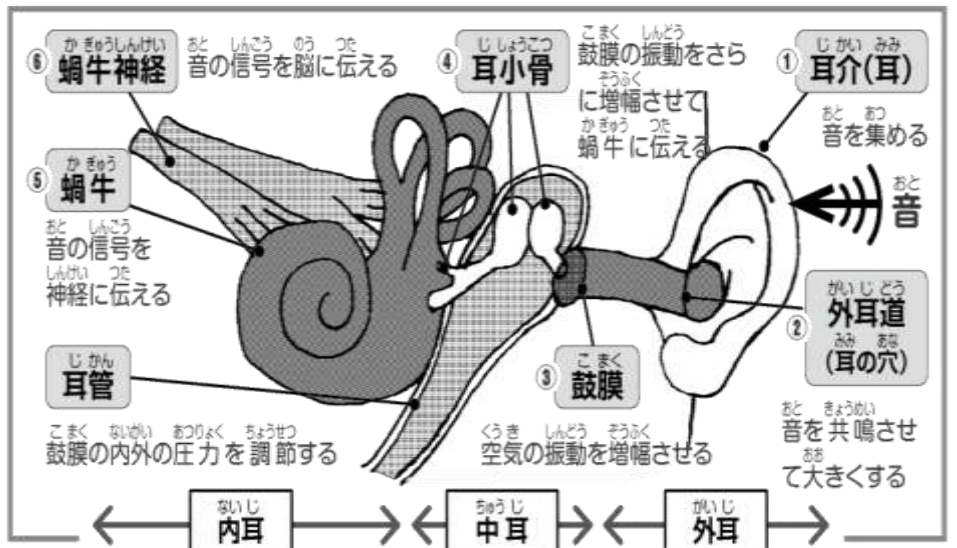


音や言葉は空気の振動として耳に入ります。この振動が脳で認識されて、初めて音や言葉は聞こえてきます。

耳の仕組みと働きについて説明するよ



①から⑥の順で脳に音が伝わるよ



音の方向を知るため

左右2つの耳で、音の届く早さがほんの少し違うので、音がどの方向から聞こえるかわかります。



耳の保護と感染予防

耳の中に入ったゴミなどを吸着して外に出すから、なかにゴミを入れないでください。耳あかには2種類あり、日本人はカサカサした「こな耳」、欧米人はベトベトした「あめ耳」が多いです。



みんな同じでなくて当たり前

1年間でどのくらい背がのびましたか?どのくらい体重がふえましたか?体つきが変わったり、声が変わったり、「心の感じ方が変わったな」と思う人や「こんなことができるようになったよ」と思う人もいるかもしれませんね。でも、体や心の成長の仕方は、人それぞれ。花にたくさんの種類があって、咲く時期がさまざまなように、人も成長する時期や仕方は一人ひとり違うのです。

人より遅いことを心配
しなくてもいいのです



人より劣っていると
心配しなくてもいいのです



自分よりも成長が
遅い人のことを
からかってはいけません



みんな同じでなくて当たり前です。でも、どうしてもなやんでしまう人は、まわりの人に相談してみましよう。「みんな違うんだ」「同じなやみをかかえている人はたくさんいるんだ」と安心できますよ。

3月9日は「ありがとうの日」

3月9日はちぢめて39。これを「サンキュー」と読むと英語の「ありがとう」の意味になります。この「ありがとうの日」をきっかけに、今まで言えなかった感謝の気持ちを伝えるようにしましょう。

言われた人も、言った自分もあたたかい気持ちになりますよ。

あなたはこの1年で何回言えた?何回言われた?

