

暖かな日差しに、春の訪れを感じられる季節になりました。あっという間の1年間。その中で、それぞれが成長の種を育てることができたのではないのでしょうか。いいことばかりではなく、辛かったことや苦しかったこと、悔しかったこともたくさんあったかもしれません。でもそのさまざまな経験が、1日1日のあなたの成長を後押ししてくれたはずです。花開く日が楽しみですね！4月からは、学年がまた1つ上がります。心と体の準備をしっかりとした上で新しいスタートを切れるよう、応援しています。



みみ たいせつ 耳を大切に



がつ か みみ ひ
3月3日は耳の日

「み (3) み (3)」という語呂合わせや「3」という数字が耳の形に似ていることなどから、3月3日は「耳の日」とされています。耳はデリケートにできているので、日頃から注意してほしいことがあります。それは、
★耳そうじをやりすぎない
★ヘッドホンなどで長時間、大きな音を聞かない
★耳と鼻はつながっているので鼻を強くかまない
耳を傷つけたり聞こえが悪くなったりしないよう、これらのことに気をつけて、耳を大切にしてくださいね。

みみあか みみそうじ 耳垢と耳掃除

皮脂腺や耳垢腺から出る分泌物、古くなって剥がれ落ちた皮膚などが混ざったものが耳垢で、カサカサしたタイプとベタベタしたタイプがあります。耳垢には耳の穴の皮膚を保護したり、細菌やカビが繁殖するのを防いだりするなどの働きがあります。一般的に耳垢は自然に排出されるので、耳の入り口付近を軽くぬぐう程度でよく、耳掃除は必要ないとされています。違和感がある場合は耳鼻科で取ってもらいましょう。

みみ きず
耳を傷つけたり
みみあか おく お
耳垢を奥へ押しこ
込む原因にも！



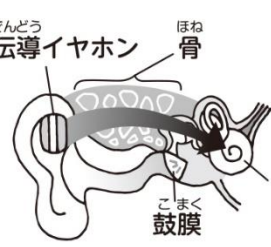
みみそうじ ちゅうい
耳掃除に注意！

音楽 **骨** **でも聴ける**

こつでんどう 骨伝導イヤホンという耳に入れずに音楽を聴けるイヤホンがあります。どんな仕組みなのか不思議に思いませんか。

普通のイヤホンでは、音（空気の振動）が鼓膜を震わせ、その振動が蝸牛に伝わって電気信号に変換され、脳が「聞こえた」と認識します。骨伝導イヤホンは、この蝸牛を振動させるために鼓膜ではなく耳の周りの骨を振動させます。蝸牛に振動が伝われば脳は「音」と認識するため、耳に入れなくても聴こえるのです。

注意 骨伝導イヤホンは耳の穴を塞がないため外の音が聞こえやすいですが、その分音量を大きくしがち。普通のイヤホンと同じように、大音量で長時間聴くと蝸牛がダメージを受けて難聴になる危険があるため注意しましょう。




「ありがとう」は魔法の言葉♪

みなさんは日頃から、周りの人に感謝の気持ちを伝えていますか？ちょっとした一言ですが、「ありがとう」は人を幸せな気持ちにしてくれて、相手と仲良くなれる魔法の言葉です。小さな優しさや気遣いにも、「ありがとう」の一言を忘れずに過ごしたいですね。

保健室で借いたものは返しましたか？

実は、一小の保健室から貸し出したまま戻って来ていないものがたくさんあります。湯たんぽや保冷剤、保冷剤袋…。みなさんの机やロッカー、ランドセル、おうちの奥底に眠っていませんか？体調不良やけがをしたお友達が使う大切なものです。借りたものは、必ず返す習慣を身に付けましょう。この機会に、おうちの人と一緒に持ち物の整理をしてみてください。



6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！

いよいよ卒業の 때가近付いてきましたね。新しい環境へ踏み出す今の気持ちはいかがでしょうか？

この6年間、楽しいことばかりではなかったかもしれませんが、それでも、友達や先生、おうちの方と一緒にたくさんのことを乗り越えてきたその経験が、きっとこれからのあなたの背中を押してくれるはずです。

もしも卒業を前に、何かに不安になった時は、いつでも保健室に相談に来て下さいね。



裏に続きます⇒

こんねんどねんかん
今年度1年間を

かえ
ふり返ってみよう



あたら
新しいクラスや
とも
友だちにはすぐ
な
慣れましたか？



れんきゅうあ
連休明け、
しんしんつか
心身の疲れが
で
出ませんでしたか？



はくちけんこう
歯と口の健康に
き
気をつけることが
で
できましたか？



ねつちゅうしょうたいさく
熱中症対策を
し
しっかり
おこな
行えましたか？



なつやすちゅう
夏休み中も
きそくただせいかつ
規則正しい生活が
で
できましたか？



あき
スポーツの秋。
げんきからだ
元気に体を
うご
動かしましたか？



め
目にやさしい生活を
こころ
心がけましたか？



ねこせ
猫背に
ならす
せすじ
背筋を伸ばして
い
いましたか？



かんせんしょうたいさく
感染症対策を
し
しっかり
おこな
行えましたか？



いつまでも
しょうがつきぶんつづ
お正月気分が続いて
い
ませんでしたか？



ストレスを
じょうずかいしょう
上手に解消
で
できましたか？



こんねんどこころ
今年度、心も
からだも健康に
す
過ごせましたか？

1月の計測の際、5年生には「メディアと上手に付き合おう」というお話をしました。いまや私達に欠かせない存在となっている電子メディア機器。でも、上手に付き合わない、心と体に様々な影響を与えます。みなさんは今、体だけでなく**脳も成長期**です。主に感情をつかさどる前頭葉の成長をさまたげないように、**電子メディアに触れる時間は1日2時間まで**が理想です。その中でも、30分に1回は目を休ませたり、ストレッチをして姿勢を正したりすることをお勧めします。春休みにぜひ挑戦してみてください。

デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？

すうじかんひとばん
数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。
「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、
さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。
デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えて
きます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風
呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過
すことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルー
ライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。



新学期ストレスに要注意!

心の見守りをお願いします



どの子ども一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



春休みのうちに
やっておこう

✓ 気になるところの
治療

✓ 身の回りの整理

✓ 靴や服のサイズの
確認

✓ 借りたものを返す

✓ 新年度の準備

新学期に向けて、上履きや体育着のサイズが小さくなっているか、各ご家庭でご確認ください。また、持ち物一つの記名も併せて確認をお願いします。

保健室から、感謝をこめて

今年度も、毎日様々な理由でたくさんの方が保健室を訪れました。保健室は、けがや体調不良だけでなく、何か困った時や不安な時、だれもが利用できる場所です。保健室を訪れたみなさんの心や体が少しでもパワーを取り戻してくれていたならうれしく思います。1年間、たくさんのきらきらとしたすてきな笑顔をありがとうございました!

保護者のみなさまには、急なお迎え等にご協力いただき、心より感謝申し上げます。今後も、是非一緒にお子さんの成長を見守っていただけましたら幸いです。