



# 3月 ほけんだより

令和8年 3月 狩俣小学校 保健室

3月 保健目標

- ・耳を大切にしよう
- ・健康生活を反省しよう



## 保健・給食委員のみなさん 1年間ありがとう♡



令和7年度の保健・給食委員の活動が無事に終了しました。今年度は、毎日の窓の開け閉めや献立の放送、給食時間の音楽管理、保健行事での朝会運営、さらにサプライズバスデーの司会など、幅広い仕事に取り組んでくれました。

5人で協力しながら、責任をもって活動する姿はとても頼もしく、狩俣小のみんなが健康で快適に過ごせたのも、5人の頑張りのおかげです。本当にありがとうございました。委員会活動を通して身につけた力は、今後の学校生活はもちろん、将来においても大きな財産となることでしょう。これからの成長と活躍を心から応援しています(\*^\_^\*)



## 新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

### おすすめの心のケア

- ♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う  
ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。
  - ♥ 環境の変化を前向きに伝える  
「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
  - ♥ 保護者の方自身も無理をしない  
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。
- .....
- 新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。



## 3月3日は耳の日 ~耳のこと知っていますか?~

おと 音はどうやって聞こえるの?

音は空気がふるえて伝わるよ。耳の中には鼓膜という、空気のふるえを感じる膜があるんだよ。

みみ 耳が2つあるのはなぜ?

左右2つの耳で、音の届く速さがほんの少し違っていているから、音がどの方向から聞こえるかわかるんだよ。

エレベーターや飛行機で、耳が変な感じになるのはなぜ?

耳は鼓膜の奥の方で、鼻とつながっているよ。耳の中の空気が鼻にゆけて、鼓膜の外側と内側の空気の圧力が同じになるようになってるんだね。

山の上などの高いところでは、空気の圧力が弱くなるよ。鼓膜の外側の空気の圧力が急に変わるから変な感じがするんだ。

つばを飲み込むと

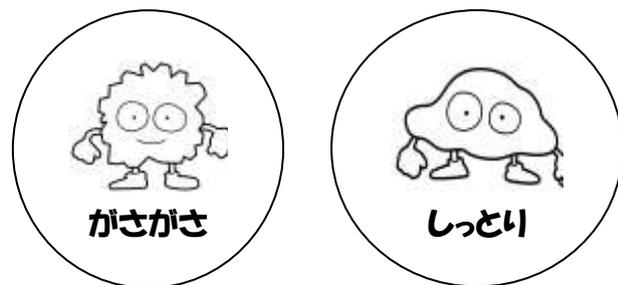
耳の中と鼻の空気が通るから、また同じ圧力になってなおるんだね。

### みみで 耳あかが出るのはなぜ???



みみ 耳あかは、耳の皮フの深い所にある耳垢腺の分泌物と、ほこりや耳の穴の古くなった皮フが混じってできます。

### みみ しゅるい <耳あかの種類>



みみ 耳あかは、体質によって湿っている人と乾いている人がいます。日本人の約16%が湿った耳あかをしています。この体質は遺伝すると言われています。

### いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう	いつも頼りにしてるよ
お世話になりました	いただきます
ごちそうさま	助かったよ
うれしい	参考になったよ
美味しかったよ	元気をもらったよ
	さすが!
	あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。