

# すこやか

令和4年3月14日

No.12

東白川小学校保健室



たくさん我慢をした1年。そんな中でも、みなさん本当によく頑張りました。ていねいな手洗いや毎日のマスクの着用など、感染症にかからないようにしっかりと対策を行うことができました。

あと少しで今年度も終わりです。季節の変わり目でもあり、進学・進級の節目でもあるこの季節。この節目に今年の自分を振り返り、新しい学年の準備をして気持ちよく新学年を迎えましょう！



## 1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

**早起き・早ねができた**

**毎日朝ごはんを食べた**

**外遊びができた**

**手洗い・うがいができた**

**毎日ハンカチを持ってきた**

**食後の歯みがきができた**

**あいさつがきちんとできた**

**家の手伝いができた**

**友達と仲良くできた**

なんこ何個〇がついたかな？できることを増やしていこう！



# みみ ひみつ し 耳の秘密を知ろう！



1 耳はとっても働き者。  
ラップみたいになっているところで  
集められた  
音は...

2 めいろみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。

3 からだのバランスを保つことも、  
耳の役割。

4 プランコに乗ったり、鉄棒でまわったりし  
ても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを  
保ってくれているからだよ。

5 おかあさんのお腹の中にととき  
から、夜眠っている間もずっと音を  
聞いている耳。大切にしてほしい  
から、お願いがあります。

6 耳そうじ、奥までつつこんだり、  
ツメで取るのはやめて。

音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。  
友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。

8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、  
まわりの声が聞こえるくらいの音量で、  
長い時間使わないようにしましょう。

3月3日は耳の日  
耳を大切にしようね

## こえ おお だいじょうぶ 声の大きさ、大丈夫？

授業では、隣の子と  
相談するとき、3~4人  
のグループで交流する  
とき、学級全員に聞こ  
えるように発表するな  
ど、いろいろな声の大き  
さで話す場面がありま



意識できているかな？ 声の大きさ

こんなごきは...

きこえない... うるさいな

声の大きさが合っていないのかもしれない

0	1	2	3	4
話を聞くととき・ 静かに考えるとき	となりの人と 話すとき	グループで 話すとき	クラスのみん なに話すとき	遠くにいる 人を呼ぶとき

す。声の大きさは目には見えないので、調節をするのが難しいものです。どのくらいの声で話しているのか、その場に適した声の大きさで話すことができているのかを確認するために、「声の大きさ」を使ってお互いに声をかけ合ってみましょう。

### 保護者の皆様へ

- ・まもなく春休みに入ります。新年度良いスタートがきれるように、具合の悪いところなどを春休みのうちに治療していただきますようお願いします。
- ・すこやかファイルをお返しします。確認後保護者印を押し、18日(金)までに学校へ提出してください。
- ・3月中旬に保健室で預かっていた着替えを1度返却します。サイズをご確認いただきますよう

ろしくお願いします。必要であればまた再度、保健室で保管します。

今年度も心身の健康や発育・発達のための取り組みに、多くのご協力をありがとうございました。