

# ほけんだより 3月

令和6年3月1日  
横浜市立白根小学校  
校長 海老澤 孝代  
養護教諭 叶 京加

少しずつ寒さも和らぎ、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。たくさんの思い出でいっぱいとなった今年度も残すところあと1か月となりました。1年間、体だけでなく、心も大きく成長したのではないのでしょうか。春休みは、今年度をゆっくり振り返って新しい学年の目標を考えてみましょう。そして、4月から元気なスタートをきれるように、生活リズムを整えて、ケガにも病気にも気を付けて過ごしましょう。



## 花粉症にも、エチケット??

かぜ・インフルエンザの流行を予防するための“せきエチケット”。この冬もみなさんがしっかり守っている様子が見られました。一方、だんだんと症状が見られるようになった花粉症。感染症ではないので“せきエチケット”のようなまわりへの気づかいはいらさない？ いいえ、花粉症にも同じように、それも症状がない人たちにも守ってほしいエチケットがあります。

それは『外出した後、服やからだについて花粉を外ではらってから室内へ』というもの。花粉症対策としてよく知られていますが、もし花粉症でない人が登校してそのまま教室に入り、後ろの席の人がひどい花粉症だったら…？「自分は症状がないから気にしない」ではなく、まわりの人のことも思いやった行動ができるようになってほしいのです。



## 病気・けがの予防に… 大切な『見直し』『ふりかえり』

今年度も、あっという間にまよめの3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、『健康面の見直し・ふりかえり』です。



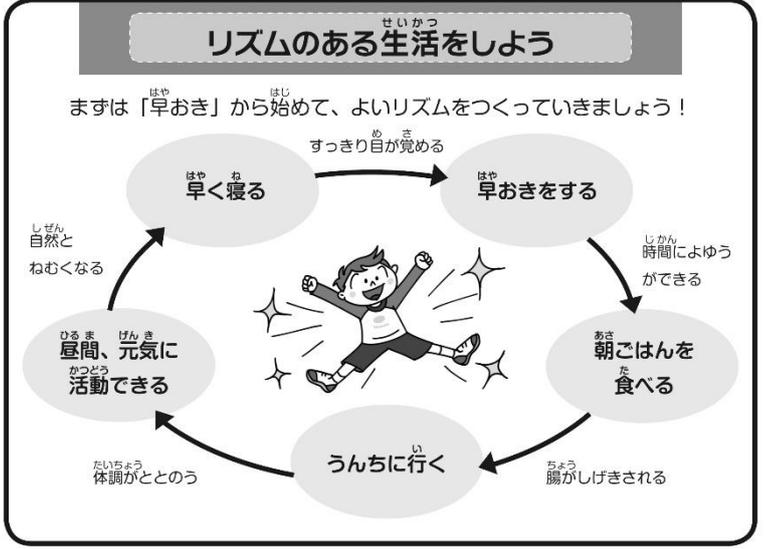
この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかをあらためて考えてみるのがとても大切なことです。



そして、いま調子がよくなかったりけがをしていたりするところがあれば春休みのうちに受診し、できればなおしてしまいましょ。ドキドキ・ワクワクのはじめの一步、元気にふみ出したいですね！

## 春休み どう過ごす？

春休みは、新年度に向けて準備をする期間です。春休み中に、今の学年で使ったものを片付けたり、サイズが合わなくなった洋服や靴を新しくしたりなどの準備をすることお思います。しかし、身の回りのものでなく、生活リズムも整えることが大切です。4月を元気にスタートするために、早く寝て早く起きる、三食しっかり食べる、うんちをだしてすっきりする、毎日運動するなどを習慣づけておきましょう。





が月



か日は



の日は

算の形は3という数字にも似ているね!

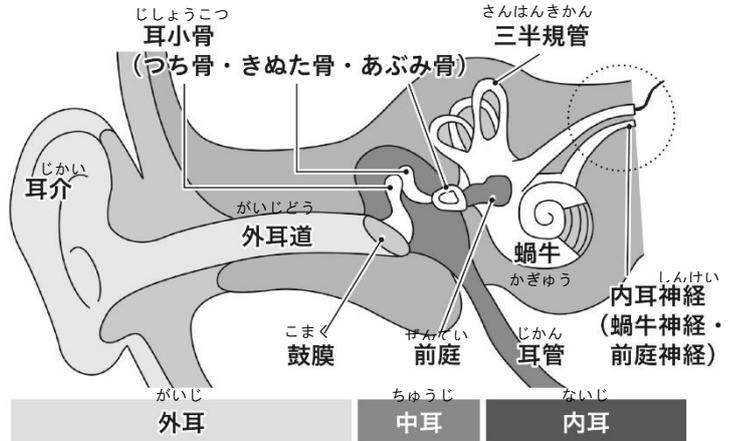


# 耳のはたらき あなたの耳を大切に

**【はたらき:その1】音を聞きます**  
 からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせませす。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」とおり、その信号が神経を伝って脳に届き、「聞こえた」とわかります。



**【はたらき:その2】バランスをとります**  
 耳の奥にある「さんはんきかん」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおねなように手や足を動かします。



たいせつな耳：こんなことはしないで!



大きな音を出す

ものをおしこむ



## 耳を大切にするためには?



- 耳そうじは入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない



## 「耳」のことわざ

からだについてのことわざにはいろいろのがありますが、もちろん、耳のことわざもあります。下の4つはそれぞれどんな意味でしょうか? ①~④とA~Dで正しい組み合わせをえらんでみましょう!

①右の耳から左の耳



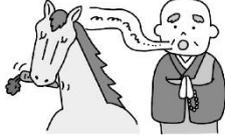
②かべに耳あり、しょうじに目あり



③ね耳に水



④馬の耳にねんぶつ



正しい組み合わせは? 線でつないでみよう! /

- ① ● A. 何を言っても言うことを聞かないこと
- ② ● B. 聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- ③ ● C. かくしごとやないしょ話はほかにもれやすいということ
- ④ ● D. とつぜんの知らせやできごとにびっくりすること

(こたえ: ①-B, ②-C, ③-D, ④-A)

## もうすぐ新生活...「やりのこし」は?

卒業・進級、おめでとうございます。3月は年度・学年のしめくくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年へ、そして6年生は中学校へ。そこで、新生活がはじまる前にあらためてふりかえって、この1年間で「やりのこしたこと」はありませんか?



たとえば、けんかをしてしまった友だちとのなかなおり。たとえば、むし歯などの病気やけが、からだの調子が悪いところのちりょう...。気になることをかかえたままでは、何となくモヤモヤしますね。

4月に入ると、なにかとそがしくなるでしょう。スタートをきる前、できれば3月~春休みのうちにすませる、または解決するために少しでも動き出せるように、もうひとつがんばりしてみましょう!