

ほけんだより 3月

2025年3月5日 葛城市立當麻小学校 保健室

今の学年で過ごすのも、あと少しです。この1年で、うれしかったこと、楽しかったこと、悲しかったこと、悔しかったこと、頑張ったことなど、いろいろなことを経験し、心も体も大きく成長しましたね。春は1年間の生活の締めくくりと、新しいスタートの季節です。また、この1年を健康にすごせたか振り返ってみてくださいね。

保健室 1年間の記録



1年をふり返ろう! 「できた!」と思うものに ○をつけてね

<p>早寝・早起きができた</p>	<p>毎日朝ごはんを食べた</p>	<p>食後に歯みがきをした</p>
<p>石けんで手洗いをした</p>	<p>元気に体を動かした</p>	<p>友だちと仲よくした</p>

○がたくさんついた人は、新学期もこの調子で続けていきましょう!
 ○が少なかった人は、今日から気をつけて生活してみましょう!

おうちのかたへ

体重測定と健康カードの変更について

令和7年度より、6月・11月・3月に実施していた体重測定を廃止し、学期に1回の身長・体重測定のみを継続することとなりました。これに伴い、健康カードの様式を一新し、6年間使用できる仕様に変更します。新しい健康カードには、学期ごとの身長・体重測定結果のみを記載いたします。

なお、これまで使用していた健康カードは、学校では使用しませんので、成長の記録としてご家庭で保存いただけますと幸いです。また、定期健康診断などの結果につきましては、A4サイズの一覧表として印刷し、1学期中に配付いたします。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう
(答えは1つとは限りません)。

- ① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
- ② 体のバランスを知るはたらき
- ③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき



Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- ① 人間のほうがよく聞こえる
- ② ネコのほうがよく聞こえる
- ③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる



こたえ

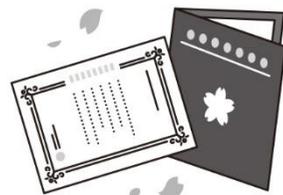
A1 ①②
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②
ネコは人間よりも4～5倍も広い範囲の高い音を聞いています。

自分のからだに



「ありがとう！」



7つのちがいをさがそう！



ネコに学ぶコト

もっと自由に快適に生きたいな～と思っているなら、そのコトをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

【真似したい行動】

- 日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい！）
- 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉をゆるめる）
- お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）

