

ほけんだより 3月

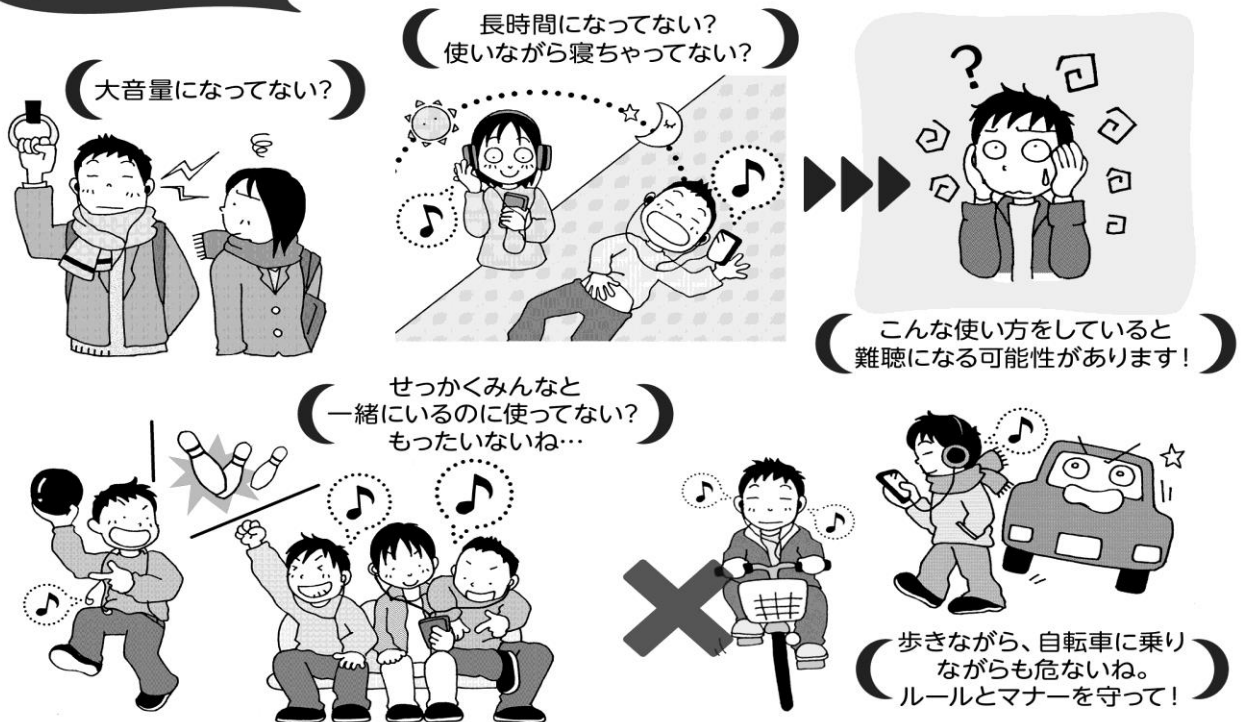
今年度最後の月になりました。3年生は全員入試を終えました。ホッとしていることでしょう。1・2年生は、今の教室で過ごせるのも、あと12日になりました。振り返ってみると、この1年間、いろいろなことがあったことと思います。楽しく笑っていただけることばかりではなかったかもしれませんが、さまざまな経験から吸収したことは大きな成長につながっています。自信をもって次のステージに上がってください。一人一人の成長がともうれしい1年でした。

今年度も残り少なくなってきましたが、最後までけがなく笑顔で過ごし、4月にいいスタートがきれるように少しずつ身の回りの準備を始めていきましょう。

3月3日は『耳の日』耳を大切にしていますか？

携帯型
音楽プレイヤー

便利だけど**注意**してほしいこと



夜、眠っているときも、大きな音がするとパッと目が覚めることがあります。耳は休むことなく働いています。3月3日は「耳の日」でした。3月は、耳の働きを振り返り、耳の健康について考えてみましょう。

魚に耳はあるの?

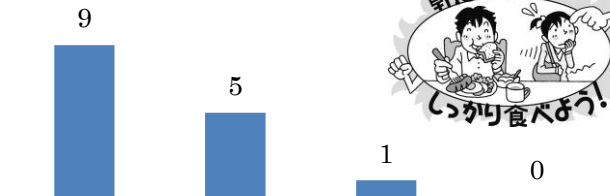
水そうの前で手をたたくと魚が寄ってきたことはありますか? 魚には、ヒトのような耳は付いていませんが、音を聞くことはできるようです。いったいどこで聞いているのでしょうか? 実は、魚の耳は体のなかにあります。頭のあたりの「内耳」というところで音を聞きます。また、体の横には、ほかとちがう見た目のうろこがあります。ここで水の振動を感じることで、音を聞いているんです。魚は、体の色々な部分で音を感じているんですね。

生活リズム調査 振り返り

今年度の生活リズム調査が終わりました。全員の反省をまとめました。小中合同のまとめは「はつらつかみこしき」に載せています。ぜひご覧ください。

今回は、全員に同じ項目で生活リズム調査の振り返りをしてもらいました。結果は以下のとおりでした。

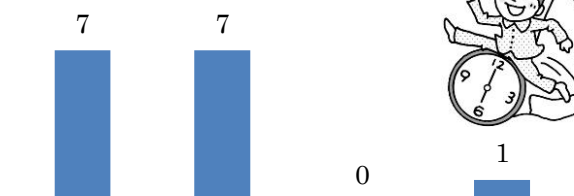
①年に4回の生活リズム調査は役に立った。



◎とても ○まあまあ △あまり ×いいえ



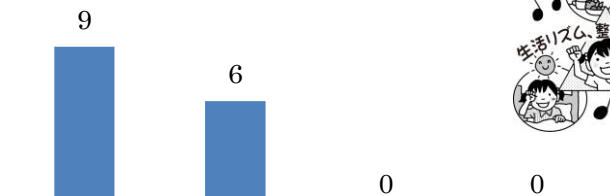
②生活リズムを整えようと気をつけて過ごすことができた。



◎とても ○まあまあ △あまり ×いいえ



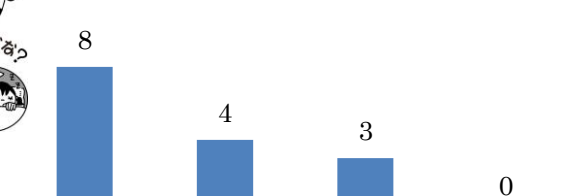
③今の生活をよりよくするために、見直すところや良いところが分かった。



◎とても ○まあまあ △あまり ×いいえ



④上中目標「夜は11時までに寝る」を意識して守ることができた。



◎とても ○まあまあ △あまり ×いいえ

生活リズム調査の目的は、記録することをきっかけにして、自分の生活を振り返って、良いところ・改善すべきところに気付き、よりよい健康生活を送ってほしいという願いを込めて行っています。また、小学生と一緒に、校区全体の健康課題解決のため、目標を立てて取り組んでいます。「自立」に向けて、基本的な生活リズムを身に付けること（自己管理ができるようになること）は、生活の基礎としてこれからの生活を支えてくれます。自信をもって独り立ちできるように、この取組を役立ててくれたらうれしいです。



7つのまちがいさがいを探そう

