

# ほけんだより

令和4年 3月 1日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



風の冷たさを感じる今日この頃ですが、暖かさを感じる日も少しずつ増えてきました。冷たい風の吹く中でも、校庭の桜や木々は、もうすぐ来る春にきれいな花を咲かせる準備をしています。3月はしめくくりの月です。1年をふり返って、4月に良いスタートがきれるように、私たちも準備をしていきましょう。



## 3月3日は「耳の日」です

耳のはたらきには ①音を聞く ②体のバランスをとる } があります。

耳は、大事なはたらきをしてくれています。そしてとてもデリケートな器官でもあります。大切にしたいですね。

### < 耳の健康 > こんなことに気をつけよう



一耳をたたいたり 強くひっぱらない



一耳そうじは綿棒で 入口だけする



一大きな音を 聞き続けけない



一鼻をかむときは 片方ずつ静にかむ

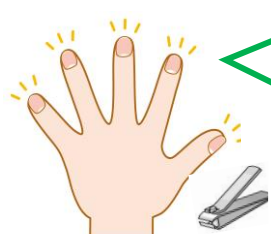
強くなまな

※耳が痛い、聞こえにくい、耳鳴りがする、耳だれが出る、耳の中にか何か入ってしまったときは、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

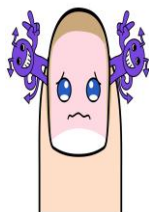
## つめがのびていませんか？

のびすぎたつめは、運動や作業のさまたげになったり、われたり、はがれたり、友達を傷つけてしまったりと、けがの原因になってしまうことがあります。また、長いつめにはよごれが入りこんでしまうので、実は、目に見えないたくさんのバイキンがついています。

けがの予防と清潔のため週に1回はつめをきりましょう



手のひら側から見たときに、指の先からつめが見えな  
いくらいがちょうどいい長さ！自分でまだうまくき  
れない人は、おうちの人にきってもらおう！



## おうちの方へ ~性に関する指導から~



各クラスで「性に関する指導」を実施しています。体の働きや発育、いのちの誕生の話を通じて、「成長の喜び」「自分や周りの人を大切に思う心」「家族への感謝の気持ち」そして、「かけがえのない命」を感じてほしいと願っています。一部児童の感想を紹介します。

- 1年生：わたしのからだ（授業参観）
- 2年生：おへそのひみつ
- 3年生：いのちのつながり
- 4年生：体の成長とわたし（保健学習）
- 5年生：生命誕生
- 6年生：大切な思春期

- 手をあらうのと、あらわないのでかわることをしりました。まいにちからだをあらわないと、いつもせいけつにならないんだとおもいました。（1年生）
- おへそはお母さんとつながっていたしるしなので、大切にしていきたいと思います。おへそはおなかにいる赤ちゃんのいのちのくだなんだとおもいました。（2年生）
- 自分もごせんとさまにいつかなるのかな。たくさんの人からうけつがれてきた命を大切に、これからも健康で生きていきたいと思います。（3年生）
- 発育する時期や変わり方には個人差があることがわかりました。体がよりよく成長するために、今よりも運動をがんばろうと思いました。（4年生）
- お母さんは私が生まれるまでにたくさんの苦勞を乗り越えてきたんだと思いました。お母さん私を産んでくれてありがとう♡と改めて思いました。（5年生）
- 人が生まれるのには多くの苦勞があるとわかりました。自分は30000000分の1の確率で生まれてきた奇せきなんだと思いました。赤ちゃん人形を持ってみると意外と重くて驚きました。（5年生）
- 体の変化に不安があったけれど、だれでも思春期は来るし、心（感じ方）も変わると知って不安がなくなりました。人を好きになることもすごいことだと思いました。（6年生）
- 思春期は人生の中で大切な時期なのだと思った。新しい脳を発達させたいと思う。そのために心や体に配慮してあげたい。人間関係にも気を付けていきたい。（6年生）

ご家庭でもぜひ話題にしていいただき、お子さんの成長を見守ってあげてください



6年生のみなさん小学校生活も残りわずかとなりましたね。少し早いですがご卒業おめでとうございます。この6年間で、みなさんの心と体は大きく成長しました。小学校での思い出を胸に、自分自身をしっかり受け止め自分を信じて、中学校でも充実した生活を送ってください。みなさんの活躍を深谷小から応援しています！