

# 3月のほけんだより

R5.3.16 伊敷小 ほけんレフ

3月21日は、ランドセルの日。3+2+1=6で

「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生のカバンには、どんな思い出が詰まっていますか？

「卒業は、もう少し先」のみなさん。「物を大切にできる人は、『も大切にできる人』だと思います。『少し乱暴に扱っていたな…』という人は、春休みの間に、キレイに拭いてみるのはどうでしょうか？」

耳を大切にするため(一)…どんなことに気をつける？



耳もと耳元で大きな声を出さない。



耳や耳の近くを叩かない。



鼻をかむときは片方ずつ押さえる。

三月  
耳を大切にしよう。

耳をうじをするときは…



入り口をやさしくふきとる程度に。



長時間しない。



座ってする。

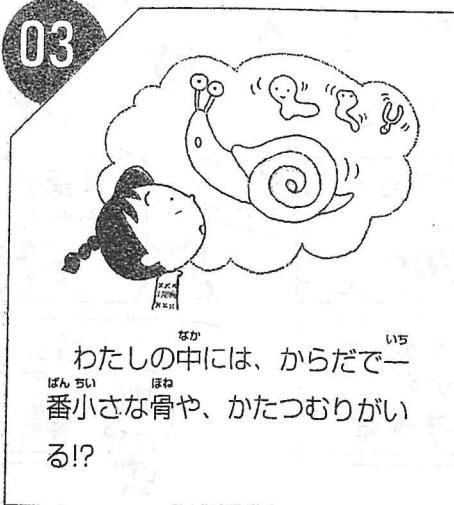
わたしは誰でしょう？



からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。



役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。



わたしの中には、からだで一番小さな骨や、かたつむりがいる！？



ことわざや慣用句では、「タコ」ができたり、「壁」にあたりすることも…。

このたえは、うらへ→

わたしは…



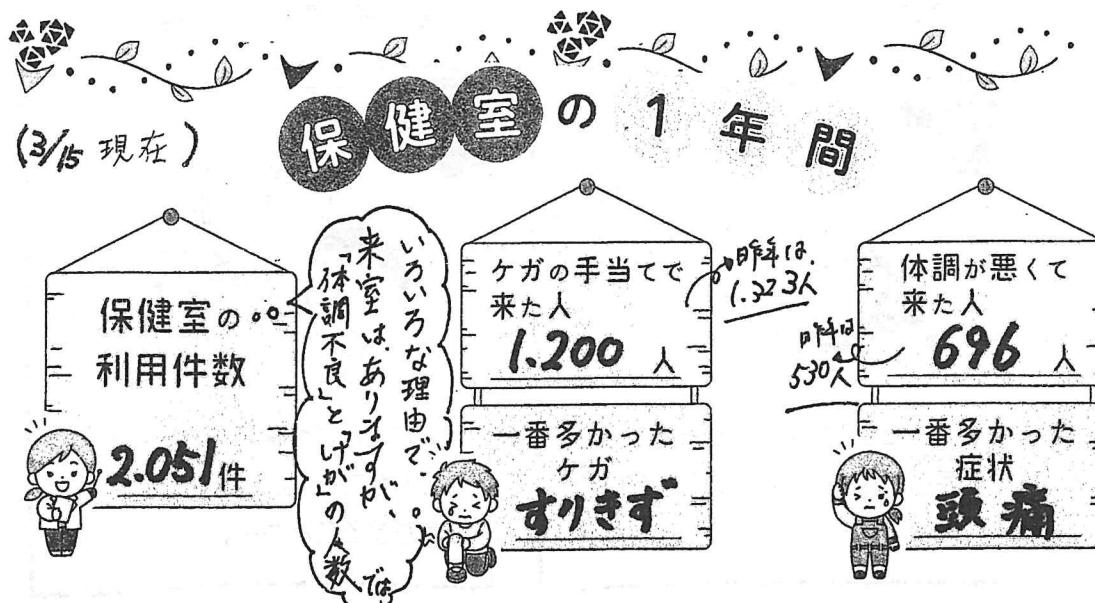
役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所で、バランスをとっているんだよ。



耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨（耳小骨）や、かたつむりに似た蠣牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えているよ。



●耳にタコができる同じことを何度も聞かされてうんざりする  
●壁に耳あり障子に目ありどこで誰が見たり聞いたりしているかわからない——という意味。知っていたかな？



ヒポクラテスは言いました。

人間はだれでも、体の中に100人の名医を持っている



病気は人間が自らの力をもって自然に治すものであり、医師はこれを手助けするだけだ

ヒポクラテスは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアのお医者さん。病気は災いとされていた2,500年も前の時代に、人間に備わっている力を信じていたのです。

今年度も手洗いなど、子どもたちは感染症を予防するためにたくさんがんばってきました。でも、やっぱり大切なのは食事や睡眠、生活リズムを整えて「体の中の名医」をサポートすること。ぜひ、おうちでも続けてくださいね。



## おうちのあへ

### がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

## \*どんな1年だったかな？

おうちの人とふりかえってみましょう。

- ・早起き・早起きをする。
- ・好き嫌いせずに食べる。
- ・体を動かす。
- ・ていねいな歯がきをする。
- ・手洗い・うがい

## \*六年生のみなさん

ご卒業おめでとうございます。

中学校でも、元気身すこやかに応援しています♪

