

# ほけんだより 3月

令和7(2025)年3月3日  
せつしりつとりかいひがししょうがっこう  
摂津市立鳥飼 東 小学校  
ほけんしつ  
保健室

もうすぐ6年生は中学生、1～5年生は一つ上の学年になります。『この1年とても楽しかったと満足している人』『新しい生活にわくわくしている人』『環境が変わることが不安でドキドキしている人』みんなそれぞれだと思います。この1年でみなさんはからだだけではなく、心も知らず知らずに成長しています。だから『大丈夫！』と自分の心におまじないをかけてあげてください。素敵な春をむかえることができますように、先生たちも応援していますよ。

## 1年間、健康に過ごせたかな？

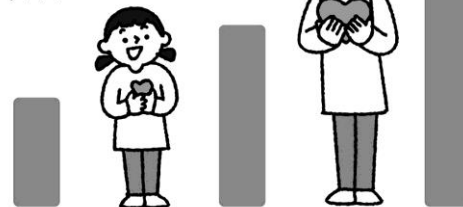
よくできたなら◎、まあまあできたなら○、  
あまりできなかったなら×をつけてね。

- ☐ 早寝早起きができた
- ☐ 毎日3食きちんと食べた
- ☐ 食べ物のすききらいをへらせた
- ☐ 元気に運動した
- ☐ 外から帰った後、手洗いした
- ☐ 大きなけが・病気をしなかった
- ☐ 友達となかよく過ごした
- ☐ 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

## こころとからだ 成長したかな？



## 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

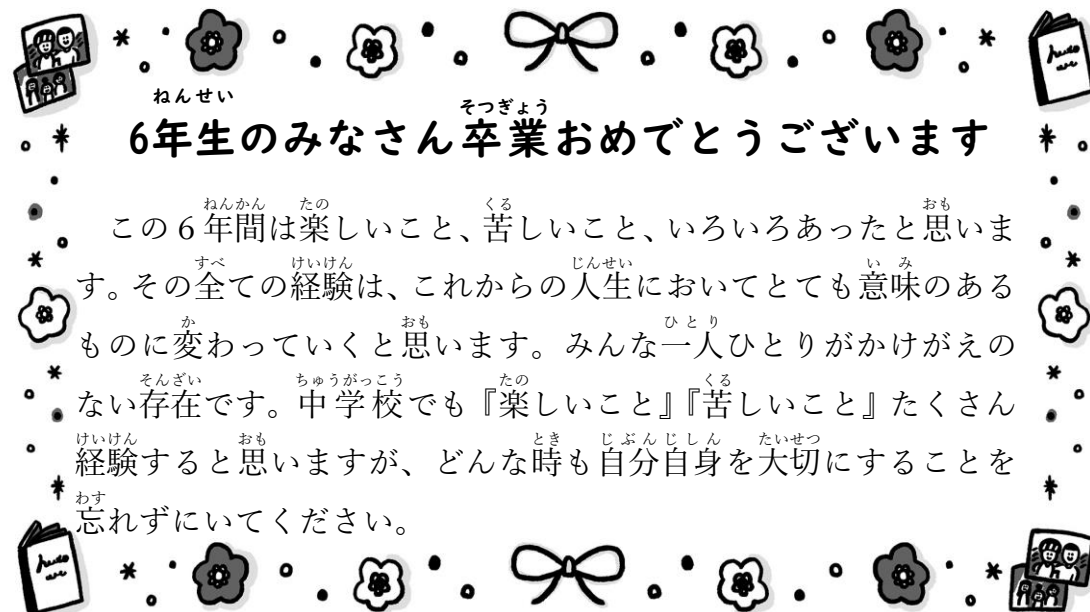
Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

- 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。



## 6年生のみなさん卒業おめでとうございます

この6年間は楽しいこと、苦しいこと、いろいろあったと思います。その全ての経験は、これからの人生においてとても意味のあるものになっていくと思います。みんな一人ひとりがかけがえのない存在です。中学校でも『楽しいこと』『苦しいこと』たくさん経験すると思いますが、どんな時も自分自身を大切にすることを忘れずにいてください。

この1年でみんなはどれくらい成長したでしょうか？からだの成長は、身長や体重などでどれだけ成長したかを知ることができます。心の成長は目で見ることができませんが、みんなの心も少しずつ成長しています。一つ前の学年の自分と今の自分をくらべてみてください。そして、次の学年では「友達への思いやりを忘れない」など、どんなふうにも心の成長をしたいか目標を立ててみてください。

## 保護者の方へ ～「受診のお知らせ」再確認のお願い～

本年度も、感染症対策や熱中症対策をはじめ、お子さんの心身の健康や発育発達のための取り組みに多くのご協力・ご助言をいただきました。誠にありがとうございました。

さて、間もなく春休みとなります。新年度、進級・進学と新しい生活に入っていきますが、本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果のご連絡が確認できていないものがあります。

学校の健康診断はスクリーニングのため、医療機関の受診で最終的に『異常なし』となることもあります。内容をご確認のうえ、必要に応じて医師の診察・治療を受け、学校までご連絡ください。

とくに、むし歯など自然治癒が見込めない（難しい）疾病・異常、詳しい検査が必要とされた場合については、なるべくお早めにお子さんを医療機関にお連れいただければと思います。





2月27日木曜日に学校薬剤師の先生に、1年と3年の教室の空気と明かりの検査をしていただきました。どちらも測定するための機械を使って検査をしました。

みんなのはいた息には、二酸化炭素というものが含まれています。人が多くいる換気がされていない部屋では、みんなが息をはくたびに二酸化炭素がどんどん増えていきます。二酸化炭素が増えると、体調が悪くなったり、眠くなったりからだに影響が出ます。

感染症予防のためにもしっかり換気をしてください。

## 教室の換気をしよう

教室へのエアコンが普及してきたことによって、冬場も夏場も教室の窓や扉を閉めていることが多いと思います。閉めきった室内では二酸化炭素の濃度が高くなり、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、ウイルスや細かいゴミなどが空気中を漂っている可能性もあるので、必ず「換気」をしましょう。

### 【換気のポイント】

- 常時換気する（窓と斜め対角にある扉を少し開ける）
- 常時換気が難しいときは、30分に1回以上、数分間（できれば5分以上）、窓を全開にする

11月9日は「換気の日」



1年と3年の教室の空気は、しっかり換気ができているという結果でした。明かりの検査も暗すぎず明るすぎず、ちょうど良い明るさでした。まぶしく感じる時は、カーテンをしめるなどして調節しましょう。

## リフレッシュもわすれずに！

新しい生活を迎える前にこころとからだをリフレッシュさせましょう。春休みに普段できないことにチャレンジしてみたり、好きなスポーツに打ち込んだり、友達とたくさん話をしたり、自分に合ったリフレッシュの方法をみつけてみましょう。不安な気持ちや心配なことよりワクワクや前向きな気持ちに自然となっていき、新たな気持ちで新学期をむかえることができます。と思います。

薬剤師の先生のお話では、まだまだかぜや胃腸炎などの感染症の人がたくさんいて、薬局は大忙しだそうです。予防には、とにかく手洗いと水分補給をしっかりとくださいとおっしゃっていました。今年度もあと少し、油断をせず感染症予防を「しましょう」。

## 上手に水分をとろう！

熱中症予防だけでなく、私たちが健康に生きていくのに不可欠な水分。次のポイントを押さえて上手にとるようにしましょう。



- のどがかわく前に水分をとる（のどのかわきを感じたときには、すでに体内の水分量が不足した状態になっている）
- とるタイミングを決めておく（とくに「朝起きたとき」「夜寝る前」「運動中と運動の前後」「入浴の前後」には、水分をとる習慣をつけるとよい）
- 1回あたりコップ1杯（200mL）程度を目安に、こまめにとる
- 通常の水分補給では水や麦茶を飲む（カフェインの含まれていないものがよい）
- 汗をたくさんかいたときには、塩分の含まれたスポーツドリンクにする

## まちがいさがし



下の絵をみくらべてみてね  
7つのまちがいがあるよ

