

# 3月のほけんだより

R5.3.9  
日野小ほけん室  
R4年度 第13号

朝はさむい日もありますが、菜の花なども咲いてきて、あたたかい季節に近づいてきましたね。  
3月は学年のまとめの大切な時期です。気をぬかず、予防を続け元気にすごしていきましょう！



3月の保健目標：1年間の健康生活をふいかえろう



## 耳を大切にしよう



耳のやくわり

気をつけること

- ①音をきく
- ②バランスをとる



・耳に物をいれない



・耳そじのやりすぎにちゅうい



・耳の近くで大声を  
ださない  
たたかない

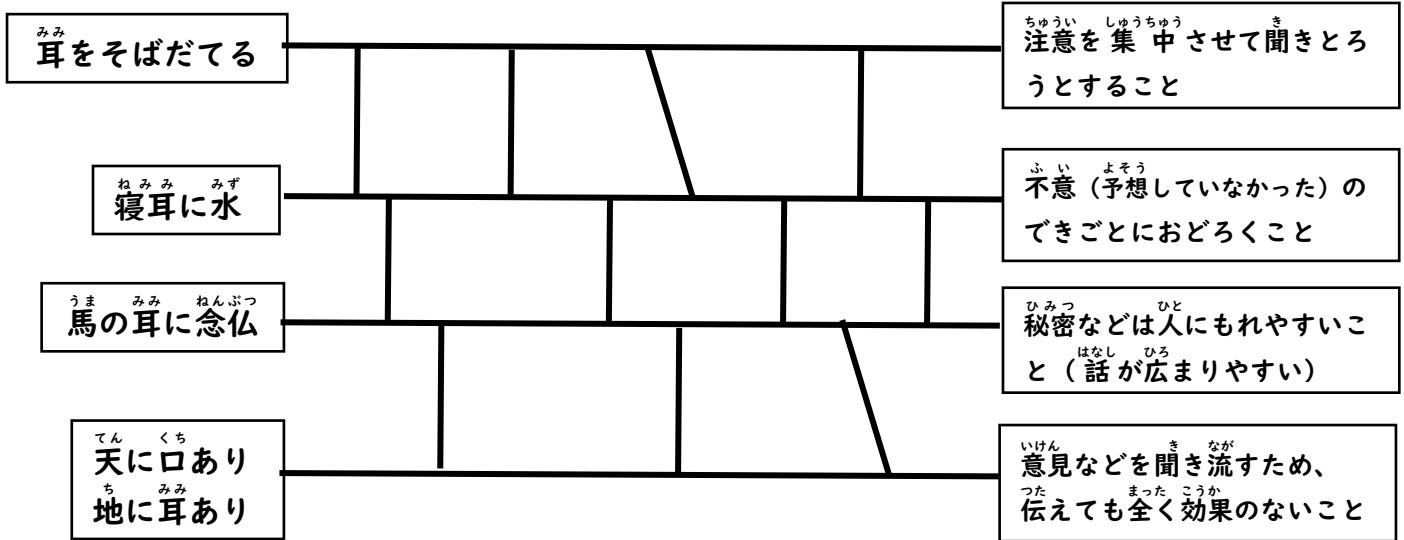


・はなをかむときは、  
かたほうずつ



## この意味なんだろう？

「耳」という漢字が使っている言葉があります。その意味を考えてみよう。  
あみだくじのように左から右(→)にすすんでね。



# あたりまえをありがとうに



これって  
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

## 保護者の方へ

### ★耳と鼻のつながり★

3月3日は、耳の日でした。最近花粉症などで鼻水・鼻づまりの症状がある子が増えてきました。時折、鼻を勢いよく、あるいは両方一緒にかんでいる子や鼻水をすすっている子などをみかけます。どれも体にとっては、改善したほうがよい行動です。

#### 【理由】

- ・鼻を勢いよくかむ・鼻水をすする…耳管を通して細菌などが耳に入り中耳炎の原因になる可能性がある
- ・左右両方一度に鼻をかむ…細菌などが鼻の奥のほうに追い込まれ、副鼻腔炎につながる可能性がある

また、ヘッドホン難聴という言葉も聞かれるようになってきています。大音量で長時間聞くと、耳の中の「音を脳に伝える細胞」が傷ついたり、壊れたりして、聞こえにくさがでていきます。お子さんが、もしイヤホンなどで音声を聞いている場合の音量についても注意されてみてください。

中々耳や鼻について考える機会は多くないと思いますが、3月3日は何の日というきっかけからご家庭でも話題にあげていただければ幸いです。

### ★自分にありがとうを★

学校保健委員会の講話の中で、みつはしさんが人生で一番関わるのは、「自分自身」だとお話されていました。ふだん中々、自分自身にありがとうを伝えることはないかと思います。この3月9日をきっかけに、お子さんだけでなく保護者の方でも自身に「ありがとう」を伝えられてはいかがでしょう。



## 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。