

3月のほけんだより

令和5年3月3日
香取小学校 保健室

『すこやかカード』（1～3年生には『健康の記録』）を配付しました。

1月に行った「身長・体重測定」の結果を記入してあります。

また、定期健康診断関係で配付した『健康診断結果のお知らせ』で、診療状況の『報告書』が保健室に届いた疾病については、**済**印を押してあります。

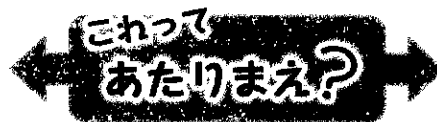
それぞれ確認をして、不明な点や不備な点がありましたら、保健室（菅澤）または、学級担任までお知らせください。

なお、疾病の診療が済んでいない場合には、春休みを利用した受診をお勧めします。

確認後、1～5年生は、該当学年の3月の欄に押印の上、7日（火）までに、学級担任へ提出してください。

6年生は、『すこやかカード』は家庭で保管をし、水色の封筒は学級担任へ返却をお願いします。

あたりまえをありがとうに



「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!?

き ちから そだ 聞く力を育てよう

聞く力とは、「相手を理解する力」です。人の話を聞くときは、話の内容と相手の気持ちをより深く理解するために、右のポイントに気をつけましょう。

「聞く力」を身につけると、コミュニケーション力が高まり、まわりの人との信頼関係をつくりやすくなります。自分から話すのが苦手でも、きっと友達はあなたのよさをわかってくれますよ。



- ① 自分の解釈を加えないで、相手の話をありのまま聞く（途中で口を挟まない）
- ② 表情やしぐさなど、言葉以外のメッセージにも注意する
- ③ 相手の気持ちを理解する（相手が大切にしたいと思っていることを尊重する）

わたしは誰^{だれ}でしょう？

01



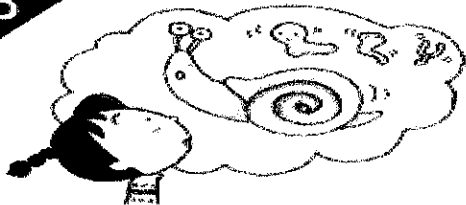
からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

02



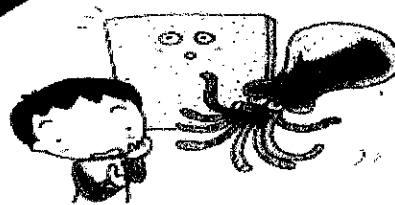
役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

03



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！

04



ことわざや慣用句では、「タコ」ができたり、「壁」にあったりすることもあるよ。

わたしは…

みみ
耳



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、かたつむりに似た蝸牛など、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？

