



# ほけんだより



こんげつ ほけんもくひょう  
**今月の保健目標**  
 いちねんかん けんこうせいかつ  
**一年間の健康生活**  
 ふ がえ  
**の振り返りをしよう**  
 H31.3 明石小学校 保健室

さむ やわ さくら はる おどす かん きせつ がつ ねん し  
 寒さは和らぎ、桜がほころび、春の訪れを感じる季節になりました。3月は1年の締めくくり  
 つき  
 の月ですね。みなさんにとって、どんな1年でしたか？反省することもあるかもしれませんが、  
 あたら しゅっぱつ そな はる  
 すべてプラスにとらえて、新しい出発に備えましょう。なんととっても、春です！



## いくつわかるかな？

# 耳クイズ))

みみ  
 耳のやくわりは、「音をまく」ことと  
 もう一つはなにかな？

A

からだ  
体のかざり

B

からだ  
体のバランスをとる

みみ なか  
 耳の中にあるカタツムリのよ  
 うな形の器官では、体の回転や、  
 傾きを感じるができるよ。



日…判機王

## 3月3日は「耳の日」。

みみ  
 耳のこと、どれだけ知っているかな？



みみ  
 耳あかってなに？



A

ふる  
古くなった皮ふ

B

ふる  
古くなった脳

みみ なか  
 耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっている  
 よ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと  
 運ばれるんだ。

日…判機王

みみ おと  
 耳には音をキャッチする「まく」が  
 あるよ。名前は何かな？

A

ちょうまく

B

こまく

くう き  
 空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふる  
 わせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳  
 に信号が送られると「音が  
 きこえた」と感じるんだよ。



日…判機王

みみ やす  
 耳を休ませるのはどっち？

A

みみ  
耳かきをする

B

みみ  
しずかな場所で  
ゆっくりする

みみ おお おと おん かく  
 耳は、大きい音で音楽を  
 きき続けたり、うるさい場  
 所にいるとつかれてしまう  
 よ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…判機王

がつかつ がくねん お ねんせい そつぎょう  
 4月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。6年生は卒業です。

あなたの1年は、  
 どうでしたか？



たの かんどう ほんめん  
 楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかつ  
 たことや悲しかったこともあるかもしれません。

しんちよう たいじゆう おお おな おお せいちよう  
 身長や体重が大きくなったのと同じように、そんないろいろなことが、みなさんを大きく成長させてくれている  
 おも いちねんかん せいかつ ふ かえ しんがっき お じゅんぴ  
 ののだと思います。一年間の生活を振り返り、新学期に向けて準備をしましょう！