



令和7年3月19日(水)
柏市立酒井根西小学校
保健室

*おうちのひとと一緒に読んでね

1年もあるという間に過ぎて行き、春休みが明けたら新しい学年ですね。残りわずかなクラスの友だち、先生との時間を楽しんでください。3月9日は「感謝の日」。今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれたな」という人がうかんだら、『ありがとう』の気持ちを伝えておきたいですね。

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

この1年間、どんなことを頑張りましたか？なにができるようになりましたか！？



早寝・早起きが
できたよ！



ごはんを食べた後
必ず歯みがきをしたよ！



外でたくさん
体を動かしたよ！



忘れ物がないよう
しっかり準備できたよ！



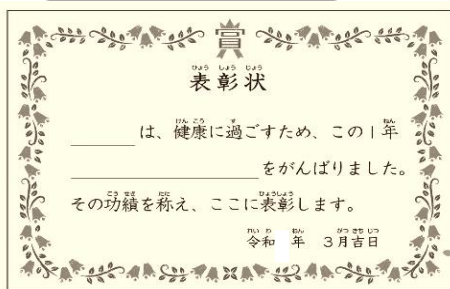
ていねいな手洗いを
していたよ！



好き嫌いをしないで
たくさん食べたよ！



友だちと仲良く
過ごしたよ！



みなさんこの1年間よくがんばりました。みんなの頑張ったこと、できるようになったこと、先生にもたくさん聞かせてほしいです。色々なことにチャレンジしたり、苦手なことに立ち向かったり……。がんばった自分をたくさんほめましょう！



ありがとうの 効果

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が
良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉は言った人にとっても、言われた人にとっても、いい効果がたくさんあることがわかってきました。

酒西小のみんな ありがとう！

委員会ががんばってくれて
ありがとう！

いつも元気なあいさつを
ありがとう！

いつも元気に学校へ
来てくれてありがとう！





はたらき① おとを聞く

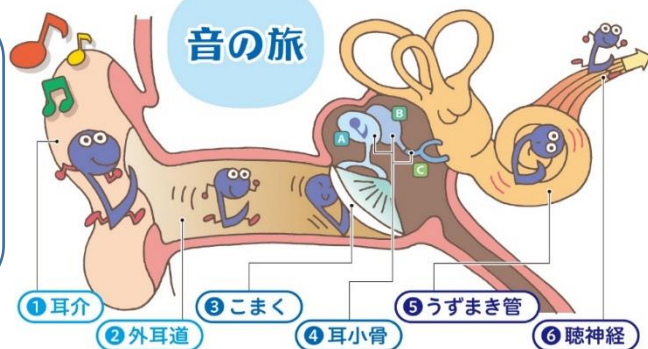
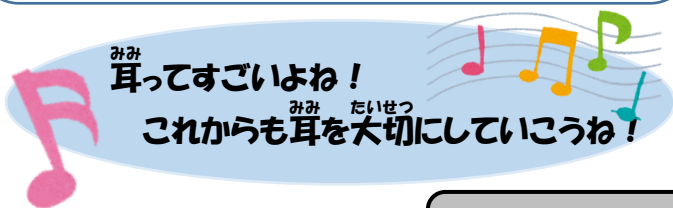


「耳介」で集めた音が「鼓膜」をふるわせる。ふるえは「耳小骨」をとおり、「うずまき管(蝸牛)」で信号に変えられ、神経を伝わって脳に届き、そこで「聞こえた」とわかる。



はたらき② 体のバランスをとる

「三半規管」は体の動きや回転を、「前庭」で重力を感じて体がかたむきすぎないように、それぞれ脳につたえる。これらの情報が脳に届き、体が倒れないように手足を動かしてバランスをとる。



動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかというと、声の伝わり方には2通りあるからです。

① 空気から伝わる

声が出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。

② 骨から伝わる

声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

保護者のみなさまへ



健康カードを配付します！

- 3月の発育測定の結果が載っています。
5年生は「3Dスコリオ検診」の結果も載せています。
- 成長曲線、肥満度曲線は該当者のみ、お知らせと一緒に配付していますのでご確認ください。
- ◎ 通知票のファイルに入れてお渡しします。ご家庭での保管をお願いいたします。



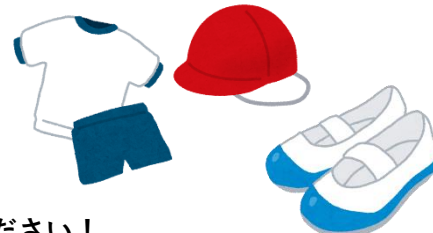
受診結果報告書の提出をお願いします！

- 健康診断の結果、疾病や異常の疑いがあったお子様には、1学期中に各健診の「結果のお知らせ」をお渡ししています。病院受診はお済でしょうか。
- ⇒ 病院受診が終了したお子様は、**22日(金)までに「受診結果報告書」**を学校までご提出をしてください。
- 報告書は保護者が記入しても問題ありません。定期健診により経過観察をしている場合は、その旨を記入し提出してください。

不要になった上履き・体操服の寄贈について

3月4日付で「不要になった上履き・体操服の寄贈について」お手紙の配付、Sigfyの配信をさせていただきました。もし寄贈にご協力いただけるご家庭がございましたら、ぜひよろしくお願いいたします。

上履き	：破損のない、きれいな上履きが好ましいです。
体操服上	：140センチ以上のサイズが不足しています。
体操服下	：130センチ以上のサイズが不足しています。
赤白帽子	：汚れが目立たないものが好ましいです。



※体操服を借りている児童は、**24日(月)修了式までに必ずご返却ください！**

保護者の皆様、日頃から本校の学校保健活動、保健教育にご協力いただきありがとうございます。健康カードを配付しますのでお子様と一緒に見ながら、ぜひ1年間をふりかえってみてください。来年度もお子様や保護者の皆様のお役に立つ保健情報をお伝えしていきます。今後ともどうぞ、よろしくお願いいたします。1年間ほけんだよりをお読みいただき、ありがとうございました。

