

3月 ほけんだよい

令和6年3月1日
新開小学校

6年生のみなさんは、卒業まであと少しですね。小学校を卒業するのは6年生だけですが、「つい夜ふかしをしてしまう」「気がつくとなん時間もゲームをしていた」など、卒業したい習慣はありませんか。新学年に上がる前に、そんな自分から卒業してみるのはいかがでしょうか。

3月9日は「サンキュー」=ありがとうの日

「ありがとう」は魔法の言葉。言っても言われても嬉しい言葉。

「ありがとう」の気持ちをきちんと言葉にできていますか？
「てれてしまうよ」「いちいち言わなくても伝わってしょ」そんなことから言えないという人も多いかもしれませんね。また、家族の中、何かをしてもらうことを当たり前のように思っているかもしれません。いつもより少し意識をしてまわりの人に「ありがとう」と言ってみませんか。言葉にするときっと笑顔がふえますよ。



心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



3月3日は「耳の日」

大切な耳のはたらきについて

- 音を聞く
- 音の方向がわかる
- 体のバランスをとる



耳垢にもやくわり？

- 殺菌効果があり細菌などから守る
 - 脂肪分が外耳道を保護する
 - 苦味があり虫などの進入を防ぐ
- 耳掃除は2週間に1回を目安に、入口を優しくなぞるようにすればOK



聞くと聴く

『きく』という漢字は、2種類あり、『聞く(ただ単に聞く)』と『聴く(注意深く耳をかたむける)』では、少し意味が違います。『聴く』は、耳と心という字が使われていて、注意深く耳をかたむけるというのは、心と耳をつかって相手の話を聴くということです。耳と心を相手に向けながら話を聴ける、聴き上手さんになれるといいね♡



ヘッドホン・イヤホンに注意！



3月3日は耳の日。皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか？ スマートフォンやタブレット、パソコンなどで音楽を聴いたり、動画を観たりするとき、ヘッドホンやイヤホンを使う人も多いと思いますが、長時間の使用はとても危険です！

なぜなら、耳が聞こえにくくなる難聴になるリスクがあるからです。しかも、いったん難聴になったら、回復が難しいと言われています。大切なのは、予防！ ヘッドホンやイヤホンをしたままでも、周囲の会話が聞き取れるくらいの音量にする、1時間に1回・10分間ほど耳を休ませるなどの対策をしましょう。