

# ほけんだより 3月

R7.3.3 保健室

新年度まであと少しになりましたね。たくさんのお思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。

この1年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？ 楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日。もし今、心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。そして1年間頑張った自分を「よく頑張ったね」とほめてあげてくださいね。春休みはゆっくりと身体を休めて、来年度に向けて準備していきましょう！



数字の3は耳の形に似ていることなどから耳の日とされています！

### Q どっち？

音にまつわる「どっち？」を考えてみましょう。

### Q 心臓の音速いのは？

ネコの脈拍は、種類にもよりますが1分間に100～160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600～700回も脈を打ちます。みなさんの心臓はどのくらい速いですか。1分脈を測ってみましょう。

ネコ VS ネズミ

正解：ネズミ

### Q 雷の音と光 先に届くのは？

音は1秒あたり340メートル、光は1秒間に30万キロメートルも進みます。光った後、音が遅れて聞こえてきますよね。雷を見かけたらその差を感じてみたくなるかもしれませんが、まずは安全な屋内に避難しましょう。

正解：光

### Q 音の高さより高いのは？

音の大きさは差がわかりづらくても、じつは音の高さも飛行機のほうが上。音は空気の振動です。その振動数が多いと高い音になります。音の高さはヘルツという単位で示されます。聴力検査ではこのヘルツが異なる音をいくつか聞いてもらっています。聴力検査の際は注意して聞いてみてくださいね。

正解：飛行機

((( 耳を澄まして聞こえに注目してみると、新しい発見があるかもしれませんよ。 )))

## 1年間の生活を振り返ろう



1年間を振り返り、健康のためにどんなことができるようになりましたか？ マスクの着用や人混みを避けるなどの感染症対策も健康習慣の一つです。少しずつできることを増やしていけたらいいですね😊

### 保護者のみなさまへ

#### 新学期ストレスに要注意！心の見守りをお願いします

どの子どもも1年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

例

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。