

国府支援学校 2023年3月1日発行

春らしいやわらかな日差しになってきましたね。花のつぼみもふくらんできました。
皆さんは春休みが明けたら新しい学年です。新学年も気持ちよくスタートしたいですね。

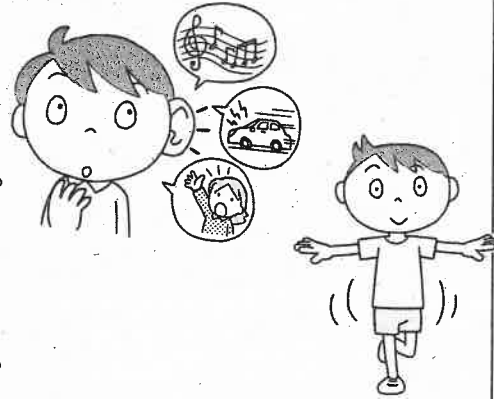
耳のことについて学んでみよう！

3月3日は耳の日です。「3」が耳の形に似ていることや、「耳(みみ)」の語呂合わせから、「耳の日」としています。この機会に耳の働きや大切なことについて学んでみましょう。

耳にはどんな働きがあるの？

① 音を聞く

耳の中にはラッパみたいになっている器官があって、集められた音は迷路みたいな道を通って脳へ伝えられます。



② からだのバランスをとる

鉄棒で回ったり、ブランコで揺られても気持ちが悪くならないのは耳がバランスを保ってくれているからです。

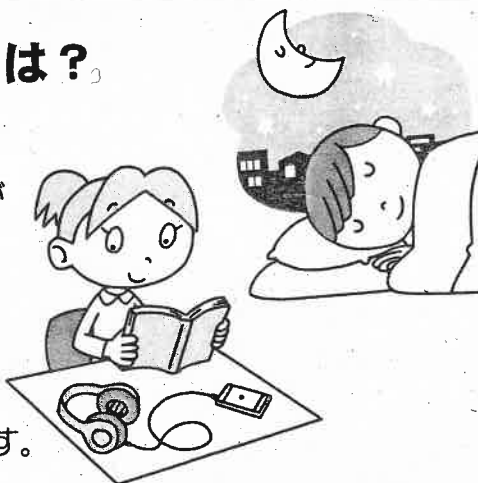
耳のために大切なことは？

① テレビやイヤホンからの音量や時間に気をつける

テレビやイヤホンからの音量は話しかけられた時に気がつくくらいの音量で、1時間ほどで休憩をしましょう。

② 睡眠をしっかりとる

起きている間は、耳から常に様々な情報が入ってくるので、外からの刺激が入ってこない睡眠の時間が大切です。



新学年も元気に過ごせるように！

春休みが近づいてきました。皆さんはどんな春休みにしたいですか。生活リズムを崩さず、元気に新学年をスタートできるようにしましょう。

整理整頓をしよう



整理整頓は心もリフレッシュできます。部屋の片付けなど家の人と一緒にしてみましょう。

適度に運動をしよう



春休みもしっかり身体を動かしましょう。ストレッチは家の中でもできるのでおすすめです。

治療を済ませておこう



新学年になると健康診断が始まります。歯の治療など今のうちに済ませておきましょう。

靴のサイズをみよう



新学期に向けて持ち物の準備とともに靴が小さくなっていないか確認もしておきましょう。