

ほけんだより3月

2025. 3. 3
大洲小学校 保健室
No. 14
お家の人と
いっしょに読もう

3月の
ほけんもくひょう
保健目標



けんこうせいかつ
健康生活をふりかえろう



1年間の生活を
振り返ろう



1年間を振り返って、毎日元気に
すごすことができましたか。
心も体も健康な生活が送れたか
どうか、チェックしてみましょう。

☐ こまめな手あらい を心がけた。	☐ 毎日早ね早起きが できた。
☐ ハンカチとティッシュ を持ち歩いた。	☐ 食事の後、必ず歯 みがきができた。
☐ 好ききらいをせず ごはんを食べた。	☐ 元気に体を動か した。
☐ 「わが家のメディア ルール」を守った。	☐ 友達といつも仲良 くできた。
☐ ストレスを上手に 解消できた。	☐ 悩みをだれか に相談できた。

いくつチェックがつかまりましたか？ 規則正しい生活で毎日健康にすごしましょう！

3月3日は耳の日

～耳を大切にしよう～



ヘッドホン・イヤホン
難聴に注意



イヤホンなどで“大音量で・長時間”聴く生活を
続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少し
ずつ壊れ、聞こえにくくなる『イヤホン難聴』にな
るかも…。近年、若い人に増えています。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンを正しく
使い、耳を守りましょう。



ヘッドホンやイヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする



3月9日は
サンキューの日

卒業するつばさ学年や、いつも支えて
くれているお家の人、地域の人等に、「あ
りがとう」を伝えましょう！

ありがとうの
効果

健康になる

ポジティブになる

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



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。

保護者の皆様へ



2月に行った保健関係の授業を2つご紹介します。

6年生 保健

薬物乱用防止教室

講師：柏崎ライオンズクラブ

2月4日(火)、柏崎ライオンズクラブの方を講師に招いて薬物乱用防止教室を行いました。

薬を本来の目的や用法とは外れて使用した場合、全て「薬物乱用」になります。県内の事例の紹介があり、薬物乱用の危険は身近にあることを実感しました。また、標本を見せてもらい、違法薬物とはわからない状態で出回っていることも知りました。



簡単に手に入る市販薬のオーバードーズ(大量服薬)が、若い世代で問題となっています。最悪の場合死に至る、恐ろしい行為です。



大麻や覚醒剤等の違法薬物の検挙者は年々増えており、市内でも実際に起こっています。親しい人に誘われて、軽い気持ちで手を出してしまう場合が多いようです。

薬物乱用は、一度でも自分や周りの人の人生を大きく変えてしまいます。薬物乱用の恐ろしさを忘れずに、断る勇気を持ち続けてほしいです。

児童の感想

- ・オーバードーズという言葉を知りました。薬は、たくさん飲むとけいれんや頭痛があって、危ないと思いました。薬物に関する事件がたくさんあって驚きました。
- ・今までは、自分の周りには薬物乱用することがないと思っていました。話を聞いて、身近に薬物があることが分かりました。もし、私が誘われてしまったら、ハッキリ断りたいです。今日の授業を覚えておきたいです。

2年生 学活

おへそのひみつ

～生まれてきた時の家族の気持ちを知ろう～

2月18日(火)の2年生の学習参観で「おへそのひみつ」というテーマで性指導を行いました。おへその役割を知り、お腹の中でお母さんと繋がっていたことを学びました。

後半は、お家の方にお手紙を読んでもらったり、赤ちゃん人形の抱っこ体験をしたりしました。自分が生まれてきた頃の家族の気持ちを知り、一人一人がたくさんの人に大切に育てられてきた、かけがえのない命であることを実感しました。



お家の方からお手紙を読んでもらいました。恥ずかしそうに、でも嬉しそうに微笑む子や、感動して涙を流す子もいました。

自分が生まれた時、たくさんの人が喜んでくれたこと、たくさんの人に支えられて育ててきたことを知りました。

おへそは、お母さんと赤ちゃんが
つながっていたあかし



命の始まり(卵子)の大きさは、0.1mmです。黒い紙に穴を開けて子ども達に見てもらいました。

赤ちゃんは、「へその緒」をとおして、お母さんから栄養をもらって大きくなります。おへそは、お母さんと繋がっていた「証」。これが「おへそのひみつ」です。



児童が書いたお家の人への返事のお手紙

- ・ぼくは世界に1人だけの大切な子と言われているみたいでとても嬉しかったよ。
- ・いつもぼくを大事にしてくれていたのがわかったよ。これからもよろしくね。
- ・お仕事があるのに、頑張って育ててくれたんだと思いました。
- ・生まれた時とっても喜んでくれたことが嬉しかったよ。大好きだよ。
- ・生まれてきたことってすごいなと思いました。・パパとママを大事にしたいです。
- ・私のことが大好きと言ってもらってとても嬉しかったです。