

ほけんだより

令和7年 3月 4日 深谷市立深谷小学校 保健室発行



風の冷たさを感じる今日この頃ですが、暖かさを感じる日も少しずつ増えてきました。冷たい風の吹く中でも、校庭の桜や木々は、もうすぐ来る春にきれいな花を咲かせる準備をしています。3月はしめくくりの月です。1年をふり返って、4月に良いスタートがきれるように、私たちも準備をしていきましょう。



3月3日は「耳の日」です



耳のはたらきには ①音を聞く ②体のバランスをとる } があります。
耳は、大事なはたらきをしてくれています。そしてとてもデリケートな器官でもあります。大切にしたいですね。

< 耳の健康 > こんなことに気をつけよう



一耳をたたいたり
強くひっぱらない



一耳そうじは綿棒で
入口だけする



一大きな音を
聞き続けけない



一鼻をかむときは
片方ずつ静かにかむ

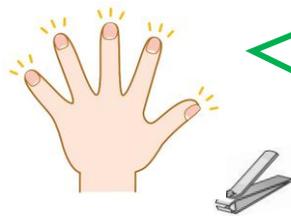
強くかまない

※耳が痛い、聞こえにくい、耳鳴りがする、耳だれが出る、耳の中に何か入ってしまったときは、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

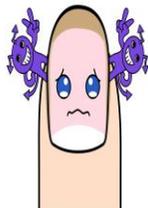
つめがのびていませんか？

のびすぎたつめは、運動や作業のさまたげになったり、われたり、はがれたり、友達を傷つけてしまったりと、けがの原因になってしまうことがあります。また、長いつめにはよごれが入りこんでしまうので、実は、目に見えないたくさんのバイキンがついています。

けがの予防と清潔のため週に1回はつめをきりましょう



手のひら側から見たときに、指の先からつめが見えな
いくらかちょうどいい長さ！自分でまだうまく
きれない人は、おうちの人にきってもらおう！



卒業おめでとう

6年生のみなさん、小学校生活も残りわずかとなりましたね。少し早いですが卒業おめでとうございます。この6年間で、みなさんの心と体は大きく成長しました。小学校での思い出を胸に、自分自身をしっかり受け止め、自分を信じて、中学校でも充実した生活を送ってください。みなさんの活躍を深谷小から応援しています！

～6年生 性に関する指導から～

「大切な思春期」の学習をしました。思春期の心の変化と向き合いながら、よりよい行動を選択していくことを考えました。「学習」「経験」「コミュニケーション」を積み重ねて、素敵な中学生になってくださいね。

授業の感想

- 人間だから、しゃべいすることもあるし、あきらめちゃうこともあるけど、古い脳と新しい脳をコントロールできるようにしたいです。中学校では、3つの小学校があつまるので、コミュニケーションも大事にしていきたいです。
- 脳を発達させるために、勉強と経験をたくさんしていく。イライラしても新しい脳でしっかり考えて行動したい。
- 思春期の心の変化はおかしくないんだと思いました。これからは色々なことがあると思うけど、1人で悩まないで、信らいてくれる人に相談しようと思いました、また、周りでそういう子がいたら相談に乗ってあげられる人になりたいと思いました。
- 自分の思春期を大切に、色々なことを受け止めていきたいです。他の人も同じように思春期があることを忘れずに、自分の心をコントロールしていきたいです。
- 中学に行ったら、知らない人ともコミュニケーションを取って、たくさん友達をつくっていきたいです。授業をする前は中学校生活が心配だったけど、少し気持ちが楽になりました。
- 自分をコントロールするのは、難しいと改めて感じました。自分が目指したい自分になるのは難しいけど、失敗をつみ上げながら、がんばって中学校生活を送っていきたいです。
- だれかにイライラしたりするのはみんなも同じで、自分だけじゃないんだなと思いました。自分をコントロールして、かっこいい中学生になりたいです。困っている子がいたら私なりによりそってあげたいです。
- うまく自分をコントロールできない時もあるかもしれないけど、自分らしく中学校を楽しんでいきたいなと思いました。
- 思春期はみんなにあることだから、はずかしがることはないことがわかった。心の変化などを受け入れて、素直になろうと思った。