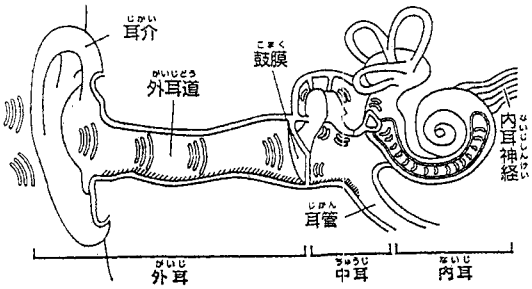
保健だより

平成２１年３月２日
坂出市立府中小学校

そろそろあたたかい日ざしがみられるようになり、春の足音がそこまでやってきました。大流行したインフルエンザもやっとおさまり、みんなの元気な顔が、元気な声がもどってきました。でも、油断しないで！　季節の変わりめは、体の調子をくずしやすいものです。規則正しい生活をして、元気に学年の最後をしめくくってくださいね。

3月3日　耳の日



● 耳のはたらき

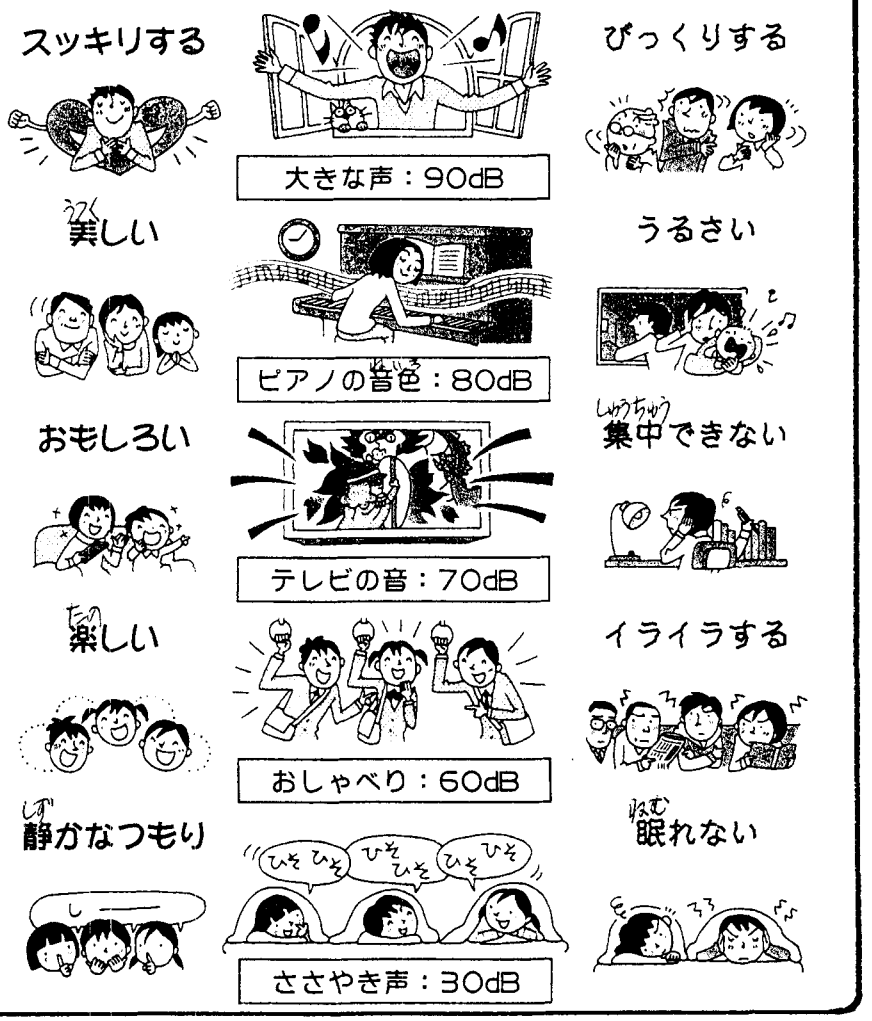
音は空気のしんどうです。音波は外耳で集められ、中耳のこまくをしんどうさせ、内耳のリンパに伝わり、それが神経に伝達されます。大脳がそれを読み取り、初めてことばや音楽として理解されます。

● 音の感じ方

音の感じ方は、人によってちがいます。自分にはステキな音楽でも、ほかの人にはイヤな雑音にしか聞こえないときもあります。友だちとのおしゃべりも同じです。どんな声の大きさで、どんな話し方をしたらよいか、場に応じて考えられるようになるといいですね。

♪音の感じ方は、人それぞれ♪

まわりの状況に応じた「音のマナー」を大切に。



※dB（デシベル）…音の大きさをあらわす時によく用いられる単位

あなたにとって「健康」とは・・？

- ○　毎日、元気でいられること。
- ○　ストレスが少ないこと。
- ○　夜、ぐっすりねむれること。
- ○　ごはんがおいしく食べられること。
- ○　つらいことを乗りこえるエネルギーがあること。
- ○　なくてはならないもの。

人によって答えはさまざまでしょう。学年をしめくくり、新たな学年へとスタートするこの時期に、自分にとって『健康』とは何か、考えてみてください。ふだんは気にしなくても、どんなに大切なものかに気づけるといいですね。

終わり良ければ、すべて良し

まもなく、今年度も終わろうとしています。あなたにとって、どんな一年でしたか？

よいこと、うれしいことが多かった人がいれば、つらいことや、苦しいことばかり・・と感じている人もいると思います。

どんな一年でも、あなたの一生の中でたった一度しかない一年。しばらくしてふりかえると、きっとあなたにとって意味のある一年となるはずです。

「終わり良ければ、すべて良し」ということばもあるように、みんなが気持ちよく今年度を終われるように、毎日を大切に過ごしましょう。