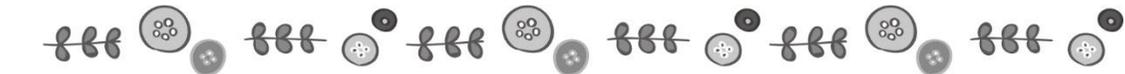


ほけんだより 3月

R5.3.10
八幡小学校
保健室
No.11

最近^{さいきん}はあたたかい日差し^{ひざし}も出てきて、ポカポカとした春^{はる}の陽気^{ようき}となりました。ついに今年^{ことねん}度も残り9日^{のか}（6年生^{ねんせい}は7日）となりました。6年生^{ねんせい}と過ごせるのもあとわずかです。少ない時間^{すくないじかん}ですので、素敵な思い出^{すてきなおもひ}をたくさん作^{つく}ってくださいね！



4 5 6 7 8 9 10

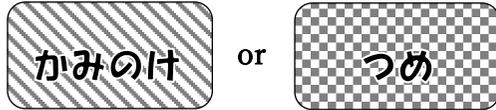
1年間を振り返る

11 12 1 2 3

今月^{こんげつ}は1年間^{ねんかん}のしめくくりの月^{つき}。一年^{いちねん}を長く感じた人^{ひと}も短く感じた人^{ひと}もいると思いますが、数字^{すうじ}で見ると、みなさんのからだはこんなに働^{はたら}いていました。来年度^{らいねんど}に向けて、がんばった自分のこころとからだをいたわってあげてくださいね。



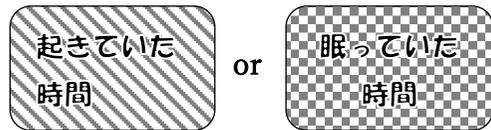
? 1年間^{ねんかん}に約3.6cm^{せいりゅう}成長^{せいちょう}?
何^{なに}の長さ^{ながさ}?



正解^{せいかい}は「つめ」です。つめは一日^{いちにち}におよそ0.1ミリ伸びます。10日^{じゅうにち}で1ミリ、1か月^{いっかげつ}で3ミリ、1年間^{ねんかん}では3.6センチ伸びるというわけです。ちなみにかみのけは、1年^{ねん}で12センチくらい伸びます。



? 1年間^{ねんかん}で2700~3000時間^{じかん}?
何^{なに}の時間^{じかん}?



正解^{せいかい}は「眠っていた時間^{ねむっていたじかん}」です。1日に眠^{ねむ}っている時間^{じかん}はおよそ7時間半^{ななじかんはん}~8時間^{はちじかん}くらい。日にちにすると114~129日^{かひ}間^{かん}くらいになります。1年^{ねん}の3分の1^{ぶん}は「すいみん」をしているということになります。

わたしは誰^{だれ}でしょう?

01

からだに2つ。だから、アレがどこから来^きているかわかんだよ。

02

役割^{やくわい}は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係^{かんけい}しているよ。

03

わたしの中には、からだが一番^{いちばん}小さな骨^{ほね}や、かたつむりがいる!?

04

ことわざや慣用句^{かんようく}では、「タコ」がでたり、「壁^{かべ}」にありたりすることもあるよ。

わたしは... 耳^{みみ}

役割^{やくわい}は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向^{ほうこう}から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳^{みみ}の奥^{おく}にある「からだの傾^{かたむ}きを感じる」場所^{ばしょ}で、バランスをとっているんだよ。

- 耳^{みみ}にタコができる
同じことを何度も聞かされてうんざりする
- 壁^{かべ}に耳^{みみ}あり障子^{しょうじ}に目^めあり
どこで誰^{たれ}が見^みたり聞^きいたりしているかわからない
——という意味^{いみ}。
知^しっていたかな?

ありがとう^{ありがとう}と言うだけで...



言った人^{いっただひと}にも言^{いわ}われた人^{いわれたひと}にも、いいことがたくさんある「ありがとう」。感謝^{かんしゃ}の気持ち、伝えてありますか?

ぴんき★クイズ

ある^{ある}に共通^{きょうつう}するのは?

ある	ない
もも	りんご
はな	たね
ちよう	けむし
は	ぎ

ヒント みんな持っているよ

正解^{せいかい}はくぼまで!

春休み^{はるやすみ}も元気にすごすポイント

- 早寝早起^{はやねはやおき}
- 軽い運動^{かろいうんどう}
- 好き嫌^{すききら}いなく食べる

新しい学年^{あたらしくわがねん}を元気に迎^{むか}えましょう!