



～おうちの人といっしょに読みましょう～

今年度も残り1か月となりました。4月に立てた目標やめあての達成させることはできましたか？こんな0年生になりたい、と最初に思ったことをかなえる時間はまだあります。目標に向かって頑張ってみてください。そのために、まずは規則正しく、元気に生活しましょう。

自分のからだに



3月3日は
耳の白

耳のはたらき あなたの耳を大切に



【はたらき:その①】音を聞きます

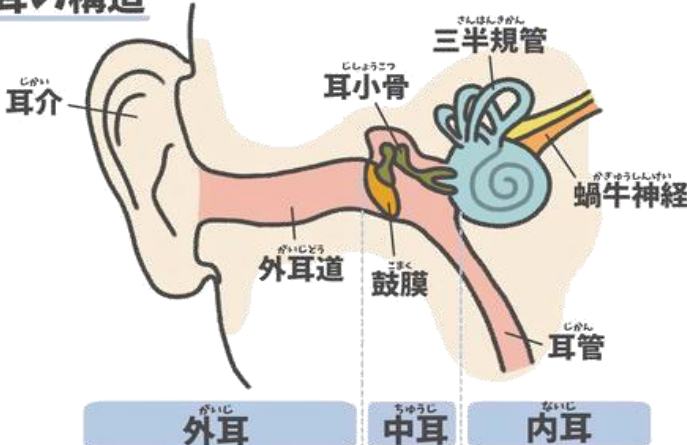
からだの外の「耳かい」で集めた音が「こまく」をふるわせます。ふるえは「耳小骨」「かぎゅう」をとおり、その信号が神経を伝わって脳に届き、『聞こえた』とわかります。

【はたらき:その②】バランスをとります

耳の奥にある「三半規管」でからだの回転を、「前庭」でかたむきを感じとっています。それらの信号を脳で受け、からだがおれないように手や足を動かしています。



耳の構造



耳垢にもやくわり?

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に入口を優しくなぞるようにすればOK



6年生のみなさん、もうすぐ卒業、おめでとうございます！

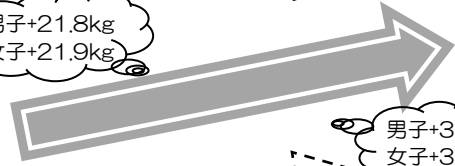


| | 1年4月 | 6年3月 |
|---------|--------|----------|
| 男子 平均体重 | 20.8kg | ⇒ 42.6kg |
| 女子 平均体重 | 20.7kg | ⇒ 42.6kg |



1年生・4月

男子+21.8kg
女子+21.9kg



男子+35.4cm
女子+35.3cm



6年生・3月

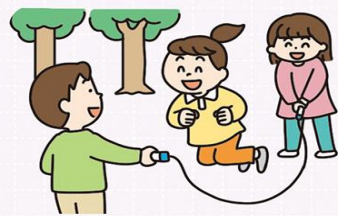
| | 1年4月 | 6年3月 |
|---------|---------|-----------|
| 男子 平均身長 | 115.5cm | ⇒ 150.9cm |
| 女子 平均身長 | 114.7cm | ⇒ 150.0cm |

小学校の6年間では、体が大きく成長します。そして、同じように心も成長しているのです。今までの成長をよろこび、育ててくれた家族や、支えてくれた周りの人に感謝できる人になってほしいと思います。

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗いした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



よくできた・・・◎
まあできた・・・○
できなかった・・・×

7以上◎・・・健康マスター
5以上◎・・・もう少し！
3こより少ない・・・がんばって！