

# ほけんだより 3月

2024.3  
越前市北新庄小学校

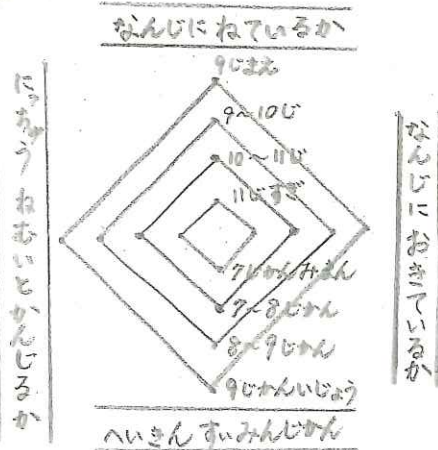


今年度のしめくりをしましょう

からだからこんな声が聞こえませんか？



生活アンケートから



「生活アンケート」にご協力いただきありがとうございます。今回は、左図のような個人ごとの図を作成し、コメントをつけて自分自身の生活を見直してもらいます。ここでは、全体から気づいたことを、いくつかあげます。

平日前夜でも、11時すぎに寝ている人が6人、休日前夜になると24人に増えています。

日中眠いと感じている人は、時々とよくあるを合わせると52人です。睡眠時間が8時間以上の人は、103人です。

人によって必要な睡眠時間は違いますが、校長期のみなさんは十分にねることが望ましいと言われています。



大切な耳の  
はたらきに  
ついて



- 音を聞く
- 音の方向がわかる
- 体のバランスをとる

おかげで  
ますぐあるけるわい

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



えっ！おそお〜

心がザワザワするときは...

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきつとわいてきます！

- おすすめのリラックス方法
- 好きな音楽を聞く
  - 好きなおやつを食べる
  - スポーツを楽しむ
  - 絵を描く
  - お風呂にゆっくり入る
  - たっぷりねる



3月の体重測定の予定

3月5日 (火)	3時間目	3年生
6日 (水)	4時間目	1年生
	3時間目	4年生
7日 (木)	4時間目	2年生
8日 (金)	4時間目	5年生
	3時間目	6年生

半そで・半ズボンおすれずに！

目にやさしい  
生活チャレンジ  
をふりかえって

- はやくおわらないかな〜
- はやくねれたねむりもふつんだよ〜
- べつのことしてたしあんがいらくちんだったなあ〜
- またすぐもどろやうんだよなあ〜