

ほけんだより 3月



令和5年3月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校保健室

徐々に気温が上がり、春を感じる気候となりました。今年度はどのような一年だったでしょうか。3月に行われる健康の日では、「けんこうの記録」に書かれている健康の目標を振り返ります。是非、御家庭でも今年度の振り返りをしてください。



健康の日



今年度の健康の日では、主に二つの活動を行いました。一つ目は「聞く・話す」に着目し、コミュニケーション能力を高めるための「相手の話をよ〜く聞こう」（低学年）、「時間半分トーク」（高学年）です。

この活動では自分の思いや考えを伝える練習と、それを聞き、優しく受け止める練習をしました。

4月と比べ、2月では相手の話を最後まで聞くことができる人の割合が増加しました。御家庭でも「ふわふわ言葉」を使うことや、顔を見て話を聞くことを意識しながら会話をしていただけるとありがたいです。

① 二人組になって、向かい合ってすわり、じゃんけんをします。

② じゃんけんに勝った人は、30秒間「ペットにしたい動物」について話しましょう。

③ じゃんけんに負けた人は、勝った人の話をよ〜く聞きましょう。

《 次のことに気をつけよう 》

あいて ちか ちか ちか ちか ちか
相手の思いやりながら自分の気持ちをすなおに言う。

つよ ことば ことば
強い言葉やちくちく言葉はつかわない。

あいて ちか ちか ちか ちか ちか
相手の顔を見て話を聞く。

あいて ちか ちか ちか ちか ちか
相手の話を最後までしっかり聞く。

※今回の聞く人のポイント！
最後まで相手の顔を見て聞きましょう。

④ 聞き終わったら、ふわふわ言葉を使って感想を伝えてください。

《 下のふわふわ言葉を参考にしながら、相手に伝えてみましょう。 》

いいね！ わたしもすきだな！ そうなんだね！
ぼくといっしょだね！ かつこいいよね！ すごいね！

⑤ 30秒たったら、「話をする人」と「聞く人」を交代しましょう。

1 次のお話を読んで、あなたならどんな言葉を返しますか。

① あなたが使っていた大事な消しゴムをとなりの席のAさんに勝手に使われてしまいました。

Aさん Bさん

② もし、あなたが消しゴムを勝手に使われたBさんだったとしたら、Aさんに何と声を掛けますか？

Bさん

2 となりの人とペアになって、書いたセリフをやりとりしてみましょう。

二つ目は場に合った意思決定、行動選択ができるようになるための「こんなときどうする？」です。

この活動では、人間関係を円滑に進めるためのスキルを身に着的するためのケーススタディーを行いました。

4月と比べ、12月ではヘルスリテラシーに関する項目の数値が向上しました。御家庭でも自分や相手の気持ちを大事にしたコミュニケーションについて考えてみてください。

来年度も「健康の日」ではよりよい人間関係作りができることを目指し、取り組みを行っていく予定です。持ち帰ったワークシートなどを見て、御家庭でも話題を出していただけましたら幸いです。

耳の役割

3月3日は桃の節句ですが、実は「耳の日」でもあります。3が耳の形に似ていることや、「み（3）み（3）」という語呂合わせから制定されたそうです。

耳を大切にすうえで気を付けてほしいのがヘッドホン難聴（イヤホン難聴）です。ヘッドホン難聴とは、長時間ヘッドホンなどで音楽を聴き続けることにより、だんだんと耳の聞こえが悪くなっていくことを言います。少しずつ聞こえが悪くなっていくため、初期には難聴を自覚しにくいといわれています。ヘッドホン難聴は重症化すると回復が難しい病気です。音楽などを聴く際は以下のことに気を付けるようにしましょう。

- 音量を下げて音楽を聴く
- 連続して聴かず、休憩を挟む
- ヘッドホン（イヤホン）の使用を1日1時間に制限する
- ノイズキャンセリング機能のついたヘッドホン（イヤホン）を使用する



音楽鑑賞の時だけでなく、ヘッドホン（イヤホン）をしてゲームをすることでもヘッドホン難聴が起きることがあります。御家庭でルールを決め、節度を持った使用ができるとよいと思います。

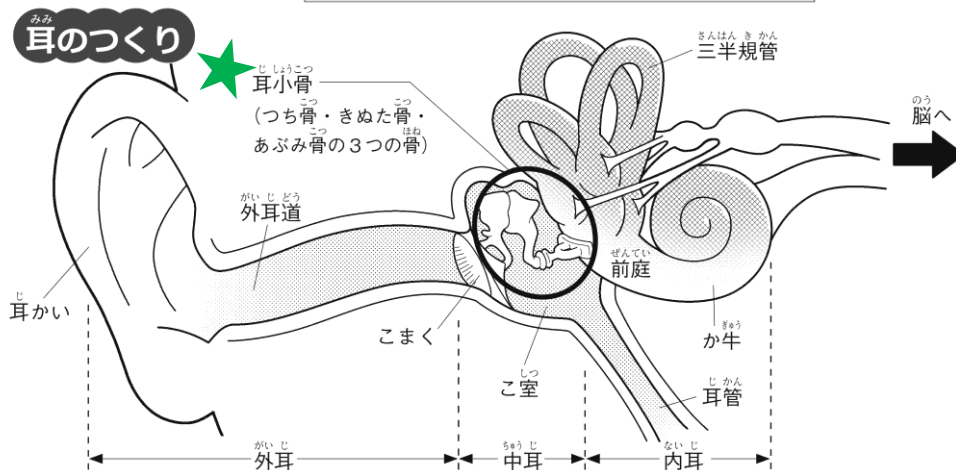
☆豆知識☆

耳小骨の中の「あぶみ骨」は人間の体の中で一番小さな骨です。大人でも約3mmしかない小さな骨ですが、この骨がないと音は聞こえません。小さくても、大きな役目を果たしている骨です。



大切に
しよう！

3月3日は「耳の日」です



耳の動き



音を聞く



体のかたむきを感じる