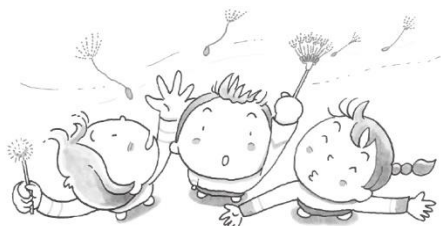


ほけんだより



2021年(令和3年)
3月 No.19
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

3月に入り、今の学年ももう少しで終わりますね。みなさんはどんな1年だったでしょうか。楽しかったことも、つらかったこともあったと思います。何か1つでもがんばれたことが思いつく人は、自分で自分に“はなまる”をあげてくださいね!



みみ たいせつ 耳を大切にしよう!

耳はとっても働き者です。ラッパみたいになっているところで集められた音を脳へ伝えたり、からだのバランスを保つことも、耳の役割です。おかあさんのお腹の中にいたときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。だからこそ大切にしたいので、こんなことに気を付けましょう。



耳そうじをやりすぎない
(奥の方まで入れたり、つめでとったりしない)



耳元で大声を出さない



片方ずつおさえて鼻をかむ



イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの音が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう!

大きな音をイヤホンやヘッドホンで聞き続けると、耳の中の細胞がダメージを受け、音が聞こえづらくなってしまいます…

ねんかん ぶ かえ 1年間を振り返ってみよう!

今年(ねん)はどんな1年(ねん)でしたか?健康(けんこう)に過ごすために頑張(がんば)ったことを書いてみましょう。



賞
表彰状

_____ は、健康に過ごすため、この1年
_____ をがんばりました。

その功績を称え、ここに表彰します。

2021年(令和3年) 3月吉日

けんこう きろく わた 健康の記録を渡します(1~5, 7・8年生)



4月の身長や体重と比べてどのくらい大きくなっているでしょうか。成長の早さは、一人ひとりの顔のかたちが違うように人それぞれです。おうちの人と一緒にみて、この1年の成長を感じてみてくださいね。

★3月12日(金)までに、印をもらって提出

「らしさ」って何だ?

「女の子らしくしなさい」とか「日本人らしいね」とか言われて「あれ?」と思ったことはありませんか? そもそも「らしさ」って何だろう?



「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。

でも、性別も国籍も関係なく、みんなに大切にしてほしいのは《自分の体と心》。人に決められた「らしさ」が窮屈に感じてしまったとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。

体と心が納得できる、「自分らしさ」を認め合える社会になるといいですよ。

