



令和7年3月7日
なごや小学校
No.11

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

いちねんかん はんせい
一年間の反省をしよう

3月になりました。暖かくなったり、冷たい風が吹いたり、冬と春が行ったり来たりしているような気候です。気温の変化が大きいので、体調を崩さないように、服装を工夫できるとよいですね。また、今の学級で過ごすのもあと少し！たくさんの思い出とともに新学期を迎えられるよう、毎日を元気に過ごしましょう！

けんこうせいかつ ふ かえ 健康生活を振り返ろう！

一年間、元気に学校生活を送ることができましたか？自分の様子や保健室の様子を振り返ってみましょう。自分の振り返りで、できていたところには、チェックしてみましょう！





みなさんは、「ありがとう」と口に出して伝えてありますか？この言葉には、言った人も、言われた人も、良い気持ちになります。普段、照れくさくて言えていなかった人も、3月9日のサンキューの日をきっかけに、大切な人に「ありがとう」を伝えてみてくださいね。

おんがく みかた

音楽を味方につけよう！

嫌なことがあったとき、音楽を聴いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

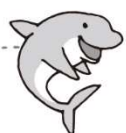
〈アップテンポの音楽〉気分が高まり、エネルギーが沸きます！

〈優しくスローな曲〉不安や緊張をやわらげます！

〈癒しの音楽〉リラックスすることができます！

こんな様々な効果がある音楽を上手に使いえば物事もスムーズにいくかもしれません。

状況に合わせて、聴く音楽を変えてみましょう。



イルカや
コウモリの

会話

は聞こえない。



話

声、音楽、車の音…私たちは耳でいろいろな音を聞きます。どんな音でも聞こえるように感じますが、実は聞こえない音もたくさんあります。

例えば、イルカやコウモリは音を使って仲間と会話をします。しかし、人には聞こえないくらい高い音（超音波）で会話しているため、私たちには聞こえないのです。

このように、人が聞ける音の高さには「範囲」があります。その範囲を調べるのが、毎年学校で行う聴力検査。ヘッドフォンから「ピー・ピー」と高い音や低い音が流れますが、これでどこまでの高さの音が聞こえているかがわかります。

来年の聴力検査では、音の高さも意識して受けてみてくださいね。



保護者の方へ

今年度もありがとうございました



今年度も、感染症対策や熱中症対策をはじめ、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。これからも、子どもたちが元気に学校生活を送れるよう、保健室から見守っていきたいと思います。来年度も、どうぞよろしくお願いいたします。