

# ほけんだよりが

平成29年3月8日

奈良女子大学附属小学校保健室  
★おうちの人と一緒に読みましょう

卒業をむかえた6年生のみなさん、進級をむかえた1年生から5年生のみなさん、本当におめでとうございます。一人一人、1年間をふりかえると、いろんな「できるようになったこと」があるのではないのでしょうか。それぞれ学年が上がり、6年生は中学校へ。新しい生活の中で心も体もさらにステップアップし、成長していけることでしょう。そのためには、病気やけがをせず『元気』でいることがかせないことを忘れないでください。そして、「自分の体が病気になるためには」「けがをしないためには」この1年間、学校で学んできたことを思い出してくださいね。しめくくりの月を元気に過ごせるよう、体調を整え、一日一日を大切にしていきたいと思います。

## 3月3日はみみの日だったので...

### アンテナ? レーダー? 耳のやくわり



## ぜんぶ知ってる? 耳のことわざ

5つの耳のことわざ、それぞれどんな意味でしょうか。

①～⑤とア～オをつなげよう。

ねみみ みず  
寝耳に水①●

うま みみ ねんぶつ  
馬の耳に念仏②●

かべ みみ しょうじ め  
壁に耳あり障子に目あり③●

みぎ みみ ひだり みみ  
右の耳から左の耳④●

ちゅうげん みみ さか  
忠言は耳に逆らう⑤●

ア. 他人の意見や忠告をしても、まったく効果がないこと。

イ. かくしごとは、いつどこで誰が聞いたりしているかわからないということ。

ウ. 指摘やアドバイスは、なかなか素直に聞き入れられにくいということ。

エ. 突然のできごとでびっくりすることのたとえ。

オ. 何を聞いてもすぐにわすれてしまうことのたとえ。

## 1年間をふりかえり、チェックしてみよう!

【評価のしかた】 3...よくできた、とてもがんばった  
2...いちおうがんばった  
1...あまりできなかった  
0...わからない、意識していなかった

合計点数は何点かな? ( ) 点

①朝は決まった時間に起きて、遅刻をせずに登校した。	②朝ごはんを毎日食べて登校した。
④ハンカチとティッシュを忘れずにも持ち歩いた。毎日すっきりトイレに行けた。	⑤毎日、体を動かしてよく遊んだ。
⑥給食を好き嫌いなく食べた。	⑩手洗い・うがい、咳が出るときは「咳エチケット」をできた。
⑪大きなけがをしなかった。	⑫病気にかからなかった。
⑬ほけんだよりを見て、体によいことを実際にためてみた。	⑭健康診断で見つけた病気や具合がよくないうところをお医者さんに相談した。
⑮毎日「おはようございます」「さようなら」などのあいさつを元気よく言えた。	⑯学校の仲間との「なかよし」を大切にできた。
⑰自分の物、人の物、学校の物を大切にした。	



どうでしたか?  
自分の生活をふりかえり、4月からの健康めあてを考え、書いてみましょう☆

四月からの私の健康めあては、



あたらしいがくねんにむけて、みなおしてみよう

