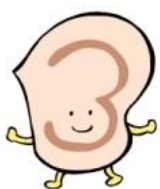


# 3がつ すこやか

令和3年3月1日  
 羽生市立川俣小学校  
 保健室  
 ※お家の人と一緒に読みましょう

今年度最後の月になりました。この1年間みなさんはどう過ごしましたか？今月は学年最後の月です。「終りよければすべてよし」という言葉のとおり、1年を締めくくる大事な時期です。今年1年間で学んだことを胸に次の目標に向かっていきましょう。新しい学年に進級する人も卒業する人も、元気に新しいスタートを切るために、残りの日々も早寝・早起き・朝ごはん・えがおで健康に気をつけて過ごしましょう。

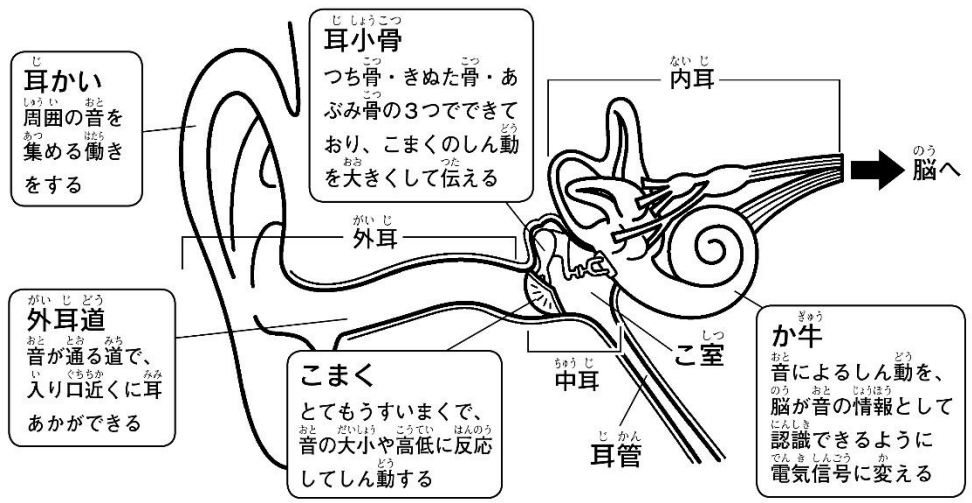


## 3月3日はみみの日



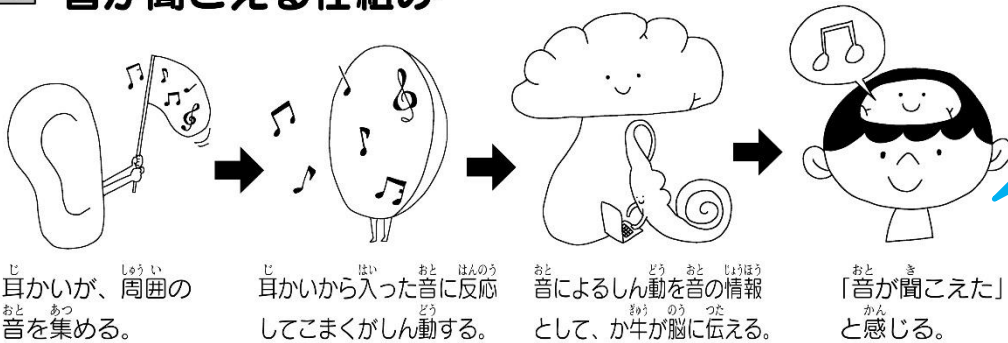
### 耳のつくり

耳は外側から「外耳」「中耳」「内耳」に分かれています。



耳介から外耳道を通じて入ってきた音は鼓膜をふるわせ、その振動は耳小骨からさらにその奥にある蝸牛へ伝わっていきます。蝸牛では振動を電気信号に変え、それが聴神経から脳へ伝えられ、私たちは聞こえたと感じるのです。

### 音が聞こえる仕組み



### 三半規管・前庭の働き

三半規管は体の動きの情報を脳に伝えます。前庭は重力を感じて、体がたむきすぎないように脳に伝えます。これらの情報から、脳は体のバランスをとるように指示を出します。



# ～いじめをなくすために～

みなさんはいじめについてどのように考えていますか？いじめは、心や体に苦痛を与えることです。言ったり、したりしている側は「遊び」「ふざけ」「おもしろ半分」でいじているつもりがなくても、相手が苦痛に感じていればそれは「いじめ」です。

「あの子弱いからいじめちゃえ」「周りと違うから攻撃しちゃえ」「あっちが悪いんだからいじめていい」こんなことは絶対にダメだと肝に銘じて欲しいです。この地球上では、人が人を傷つけてよい権利などありません。

いじめを見て見ぬふりをしている人も加害者になります。いじめを見逃してはいけません。ダメなものは「ダメ！」ときちんと言える勇気を持ちましょう。

また、いじめられた時には、友達・先生・おうちの人に助けを求める勇気を持ちましょう。そして何より、みんな平等という考えをもち、いじめのない学校・社会をつくりましょう。

◆脅す（脅迫罪）

◆暴力を振るう（暴行罪・傷害罪）

◆暴言を吐く（侮辱罪）

◆お金を持ってこさせる（恐喝罪）

◆嫌がることを無理にさせる（強要罪）

◆持ち物を取ったり隠したりする（窃盗罪）

◆インターネットに盗撮写真を掲載（名誉毀損罪）

これは犯罪です！

あなたにできること☆

いじめをみつけたら…

元気がない友達に「大丈夫？」「おはよう」「バイバイ」と声をかけるだけで弱っている心が救われることがあります。元気がない子がいたら声をかける優しさを出して欲しいです。

## 3月9日は「ありがとうの日」

サンキュー ～1年間のありがとうを伝えよう～

みなさんは最近「ありがとう」と言っていますか？「ありがとう」という言葉は、自分が相手に言っても、相手から自分に言われても嬉しくて気持ちのいい言葉です。心の中だけで感謝をしても、感謝の気持ちは相手には伝わりません。感謝は言葉にしてこそ、伝わるのです。そこで、今回は感謝の気持ちを伝えるときのちょっとしたコツを紹介しします。

### 「ありがとう」を伝えるときのポイント

心をこめる

笑顔で

ありがとう

ありがとう

明るい声で  
はっきり

相手の目を見る

「手伝ってくれてありがとう、など「ありがとう」に一言添えると一層感謝の気持ちが伝わります☆



恥ずかしくて普段なかなか言えない人も3月9日は「ありがとう」と直接伝えてみましょう！どうしても言えない人は手紙に書いて渡してもいいでしょう。

