

# お日さま\*

満河小学校  
ほけんしつ  
2022年3月8日

7イブ  
「耳を大切にす  
る」  
ってどういうこと?

3月になりました。今年度のまとめの月、そして次の学年・学校へ備える月です。これまでの自分の生活を振り返ってみてください。自分の体や心を大切にすることができましたか?

今年度、保健室に来室した人は今日まで【約1080人】でした。これは体調不良やケガの人だけの人数で、お話をしに来たり、相談をしに来たりする人は含まれていません。とってもにぎやかな保健室でした(\*^^\*)

## ストレスと上手につきあうために。

○そもそもストレスって何??

**ストレスの原因 (ストレッサー)**

勉強がむずかしい。  
あつちの人におこられた。  
友だちとケンカしちゃった。  
ご飯、きれいなものばかり。  
夜ねむれなかった。  
好きなことができない。などなど

この反応をストレス反応という。

＜心にあられる反応＞  
イライラする、何もしたくなくなる  
不安になる、集中できなくなる  
ゆううつな気分になる、など

＜体にあられる反応＞  
頭やおなか痛くなる。  
ねむれなくなる、食よくなくなる  
つかれやすい、朝おきれないなど

○ストレスを感じたときのうまいつきあい方

だれかに相談する  
体がうごかす  
好きな音楽をきく  
ゆっくりお風呂に入る  
めっちゃ笑う  
考え方をかえる  
OOじゃなくともいっか!

○ストレスって悪いことだけ?

実はそんなこともないのです。  
程よい緊張(ストレス)は良い記録を出す  
ことにつながると言われています。  
また、言試練や困難には、ストレスが  
必ずついてくるのですが、それを  
乗り越えたとき、自分の成長へと  
つながるのです。

○ゲーム自体がストレスに?

ちょっとひと息、息ぬきスマホ・ゲーム。  
やりすぎるとそれ自体がストレスに。  
スマホのことで頭がいっぱいになって  
いないですか? ゲームのことで友だちと  
ケンカばかりしていませんか? どうでしょう。

人間は生きていく限り、ストレスを受ける  
ものです。実はストレスを①にすることは  
できません。つまり、ストレスと上手に  
つきあっていく方法を身につけることが  
大切です。

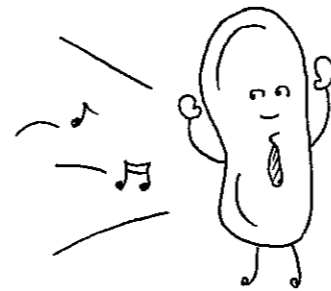
こうするより  
こうしてみよう!

## 耳の役割ってなんだろう。

保健室前ろう下の掲示物はもう見ましたか?  
3月3日の耳の日にちなんで、今回は耳特集です。

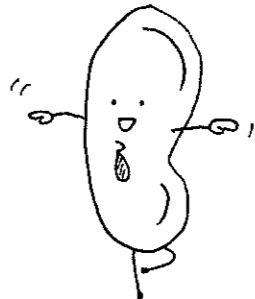
【耳の役割】おもな役割は2つです。

①音を聞く

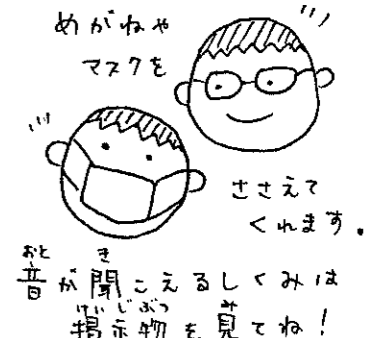


外から入ってくる音をあつめてくれます。音を聞くことで、あぶないものやキケンなことがないかわかります。

②体のバランスをとる。



耳のおくにある「三半規管」という所で体の傾きを感じます。それらの信号が脳にとどき、体がたおれないよう、手足を動かします。



## 今年度の食の指導が終わりました。

全6回の食のお話が終わりました。食についてのお話は、どうだったでしょうか。「食べること」や「食べもの」について、少しでも興味を持ってくれたなら、先生はとっても嬉しいです!

最後のお話で、「黄色・赤・緑のグループ」は覚えていませんか? これは食べものに含まれる栄養素で分けているのですが、お話を紹介したのは、ほんの一例です。ふだんの食事にどんな栄養があって、どんな良いことがあるのか、調べてみるのも、食の世界が広がって、面白いかもしれません。

★食に関する指導を行いました。

2月16日(水)に、今年度6回目の食に関する指導を行いました。今回の内容は、「食べ物は人の体を動かす、つくる、整える」という内容です。

健康な生活を送る上で、食事はとても密接にかかわっています。特に成長期である子ども達は、大人以上にバランスのよい食事をする必要があるでしょう。そうした中で、子ども達にも食べることの意味や、栄養が人の体にどのような働きを持つのかについて知ってもらいたく、今回の指導を行いました。

肉食動物や草食動物とは違い、人間は、必要とする栄養素をほとんど作り出すことができず、その多くは食事からでしか得ることができません。そのため、栄養のバランスのとれた食事が必要になってくるのです。

今年度の食の指導は今回でのおしまいになります。子ども達もこれまでの食の指導を振り返って得るものがあったのではないかな、と思います。ぜひご家庭でも、子ども達がどんなことを学んだのか、どんなことを考えたのかについて、お話ししてみてください。

答え: 耳は大きな音や衝撃で少しづつダメージを受けてしまいます。なので、「耳の近くでは大きな音や