

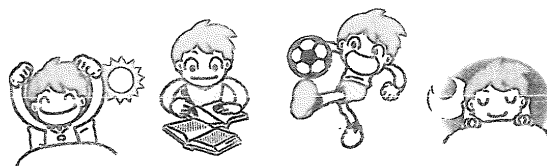
# 3月のほけんだより

令和5年3月9日  
調布市 柳田小学校  
校 長 樋川 宣澄 氏

「雪が解けると何になりますか？」  
正解は、「水になる」... そしてもう一つの  
答えは、「春になる」です。雪が解け、  
動物や植物がしらせいに動き出す時期が  
きました。4月から新しいスタートが切れる  
ように今から準備を始めましょう。



## 「健康」



「いつも健康でいたい」とだれもが思っていることですが、  
でも毎日健康・健康と意識することは少なく、病気や  
けがの時、身にしみて健康のありがたさを 知るのでは  
ないでしょうか。

健康は、毎日の積み重ねです。今日の行動(生活)が、  
明日、1年後、10年後、とつながっていきます。  
人には、それぞれ体質、特質があります。自分の心と  
身体の特徴を知り、自分に合った健康生活をしてください。

「自分の健康、自分で作る」ですよ。

新生活に向けて 春休みのうちにチェックしよう。



3食の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



毎晩寝つきをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、前向きに歩いたり走ったり

★○△×を  
付けましょう。  
△×が付いた  
項目は、どの程度か  
○に近い付けるか  
かか  
考えてみましょう。  
◎が付くと  
いいですね。



机、椅子の  
高さは、  
合っていますか？



体操着、上履きの  
大きさは合っていますか？  
体育帽等のゴム、  
体操着の名札、  
学年の書きかえなど。

学習用品のいる物、いらぬ物、とておく物の区別をしましょう。

### 1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして疲れたからだるさを飛ばした



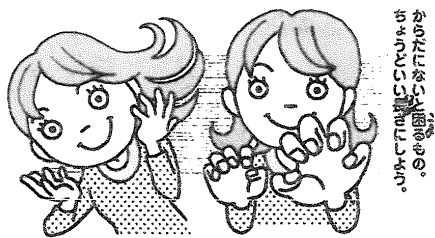
ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友達と仲良くできた  
遊んでも仲良くできた

# 1年間がんばったみなさんへ

今日は1年間のしめくくりの月。1年を長く感じた人も短く感じた人もいますが、数字で見ると、みなさんのからだはこんなに働いていました。来年度に向けて、がんばった自分のところとからだをいたわってあげてくださいね。



あなたを1年間守るために、爪は約3.6センチ伸びます。

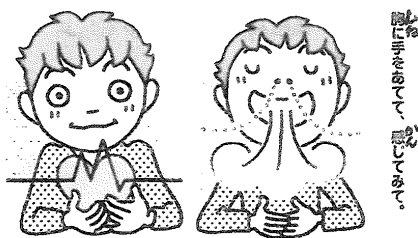
? 1年間に約3.6センチ成長。何の長さ? ?

髪の毛 or 爪

正解は「爪」です。爪は1日におよそ0.1ミリ伸びます。10日で1ミリ、1カ月で3ミリ、1年で3.6センチ伸びるというわけです。

爪の役目は指先を守ることと物をつかみやすくすることです。爪がないと指先がふにゃふにゃになってしまいます。その役目を果たしてもらうために、ちょうどいい長さにしましょう。伸ばしすぎると何かにぶつけたときに、はがれるかもしれません。手の平から見て、先が見えるぐらい伸びたら切りましょう。清潔にすることも大切です。病気のもととなる菌やウイルスが、爪と皮ふの間にあることがあるからです。手を洗うとき、爪と皮ふの間もしっかり洗いましょね。

ちなみに髪の毛は1日に0.3~0.4ミリくらい伸びます。1カ月で1センチ、1年で12センチくらい伸びるんですよ。



1年間に約3,000万~5,000万回、心臓が動いています。

? 1年間に3,000万~5,000万回。何の回数? ?

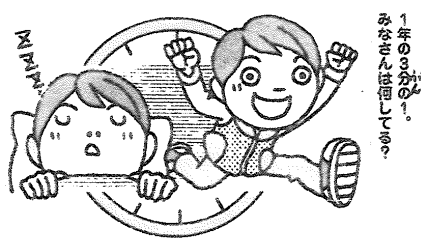
心臓が動いた回数 or 息をした回数

正解は「心臓が動いた回数」です。胸に手をあててみてください。ドクンドクンしているのがわかるでしょう? 心臓は1分間におよそ60~100回動いています。年齢や人によって違います。子どものほうが回数は多くなります。

心臓の役目はポンプのように動いて、「血液」をからだ中に送ること。血液には人が生きるための栄養が含まれています。

こんな大切な役割のある心臓。うまく働かないと大変です。運動不足やかたよった食事(特に塩分の取りすぎ)を続けると、うまく働かなくなってしまいます。心臓のためにも正しい生活習慣を心がけてくださいね。

ちなみに1年間に息をした回数は600万~1,500万回くらい。1分間に12~30回くらい息を吸ったり吐いたりしています。



1年間で約2,700~3,000時間、眠っていたり起きていたりしています。

? 1年間で2,700~3,000時間。何の時間? ?

眠っていた時間 or 起きていた時間

正解は「眠っていた時間」です。1日に眠っている時間はおよそ7時間半~8時間半くらい。日にちにすると114~129時間くらいになります。

必要な「眠る時間の長さ」は人によって違いますが、「眠くて授業に集中できない」なら、今よりたくさん眠らないといけません。眠る時間が足りていないと、体の調子が悪くなるだけでなく、心の病気になることも…。TVを見たり、スマホを触ったりして「なんとなく夜ふかししてしまう」人はいませんか? 「週末に“寝だめ”しているから大丈夫?」ダメです。休みの日に寝すぎると、生活リズムが崩れてしまいます。週明け、起きるのがよけいにつらくなりますよ。

正しい生活リズムに戻すため、まずは「早起き」をがんばってみましょう。



1年間に約何回か挑戦したり学んだりしています。

? 1年間に挑戦したこと・学んだことはいくつあった? ?

数えきれない! or 全然なかった…

最後はあなた自身について質問します。挑戦したこと、学んだことはいくつありましたか?

「数えきれない!」という人、1年間がんばりましたね!! その調子でがんばりましょう!

「全然なかった」という人。あなた自身は気づいていなくても、おうちや学校で学んだこと、挑戦したことはたくさんあるはず。振り返って思い出してみると、自分に自信がもてるかもしれませんよ。

「私は失敗したことがない。ただ一歩のうまいかない方法を見つけただけだ」

これは「発明王」として有名なエジソンの言葉です。失敗は成功のもと。来年度はぜひ、いろいろなことに挑戦し、たくさん学んでくださいね。