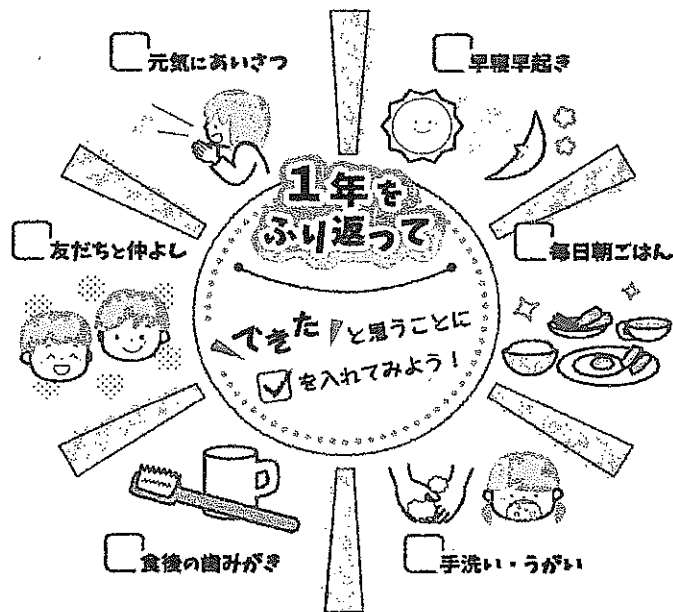


# ほけんだより 3月

令和5年3月号  
日東元気っ子



早いもので今年度も残り1か月となりました。まだまだ寒い日が続きますが、少しずつ春の訪れを感じうれしくなる季節です。4月からあお組さんは小学校に進学し在園児さんは進級です。子供達をみていると出来なかったことが出来るようになったりと日々成長を感じます。元気に新年度を迎えられるよう1日1日を大切に過ごしましょう。引き続きお子様の体調管理よろしくお願いたします。  
3月3日は耳の日です。今月は「耳について」「卒園・進級にむけて気を付けたいこと」について記載します。



## がんばったみんなにハグ

1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

### ハグでみんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



### なぜハグがいいの?

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

## わたしは誰でしょう?

**01**

からだに2つ。だから、アレがどこから来ているかわかるんだよ。

**02**

役割は、みんなもよく知っているアレ。からだのバランスにも、深く関係しているよ。

**03**

わたしの中には、からだで一番小さな骨や、かたつむりがいる!

**04**

ことわざや慣用語では、「タコ」ができたり、「壁」にあったりすることもあるよ。



わたしは... **耳**

役割は、音を聞くこと。2つあるおかげで、音がどの方向から聞こえているかわかるんだよ。そして、耳の奥にある「からだの傾きを感じる」場所で、バランスをとっているんだよ。

耳から入った音は鼓膜を通り、からだの中で一番小さなあぶみ骨(耳小骨)や、かたつむりに似た蝸牛など、迷路みたいな道を通って、脳に「聞こえた」と伝えてくれるよ。

●耳にタコができる  
同じことを何度も聞かされてうんざりする

●壁に耳あり障子に目あり  
どこで誰が見たり聞いたりしているかわからない——という意味。知っていたかな?

## “いい眠り”には、これも大切!

睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は...

良い睡眠のためには、環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度	寝具内の温度33℃前後、湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下(木の葉が触れ合う程度の音響)	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」

## やりすぎ注意! 耳そうじ



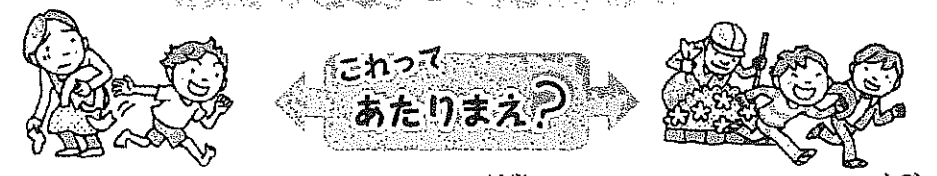
耳あかには...  
殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気になることも。

耳そうじは...  
月に1~2回で十分。耳の中を傷つけないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

## 新学期までに確認しておきましょう!!!

- ★サイズを確認  
1年間で子供達は大きく成長しています。洋服や肌着、靴のサイズは合っていますか? サイズの合わないものをつけていると動きにくく、ケガの原因にもなります。
- ★持ち物の名前を確認  
使っているうちに色あせて、名前が読み取りにくくなっている方も見えます。うすくなっているものは書き直しをお願いします。
- \* サイズ・名前の確認をお願いいたします。

## あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?