

ほけんだより



令和7年3月1日
春岡小学校
保健室

少しずつ寒さが和らぎ、春の気配を感じる季節となりました。今学期もあと1か月です。

残りの時間もみんなが元気に過ごせるよう、引き続き規則正しい生活を心がけ、

「手洗い・うがい・換気」の徹底をしていきましょう。



また、3月は、学年が終わる節目の月でもあります。

1年を締めくくるためにも元気な毎日を過ごして4月に新しいスタートが切れるようにしましょう。



3月3日は耳の日です
耳を大切にしよう

耳にはこんなはたらきがあります

- * 音や声を聞く ⇒ 音や声は外耳道を通して鼓膜をふるわせ、そこから中耳→大脳へと伝わって、「聞こえた」と感じます。
- * 体のバランスを保つ ⇒ 耳の中の三半規管と前庭でからだの動きを感じとり、体のバランスをたもっています。

耳のつくりと音の伝わり方



© 少年写真新聞社 2025

耳が2つあるのはどうして?

真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は音に近い方の耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができるのです。大切な役割をしてくれている耳、大事にしましょうね。

薬を10錠飲むよりも、心から笑ったほうが

ずっと効果があるはず

- アンネ・フランク -

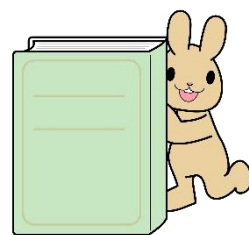
みなさんは、「アンネの日記」という本を知っていますか？

この本を書いたアンネ・フランクは、ユダヤ人であるがゆえに、第二次世界大戦中のオランダで2年の隠れ家生活を余儀なくされた少女です。15歳という短い人生でしたが、つらい状況であってもなお、生きる希望を失わず明るく生きようとした姿を書いた「アンネの日記」は、世界中で翻訳されて読まれている本です。

アンネは、たくさんの名言を残しています。その中の一つに、上に書いた

「薬を10錠飲むよりも、心から笑ったほうがずっと効果があるはず」

という言葉があります。もちろん、必要な時には薬を飲まなくてはいませんが、心から笑い、笑顔になることで脳内には幸せホルモンと言われるセロトニンが多く分泌され、それによりストレスが解消されプラス思考になると言われています。



笑顔の効果



- * ストレス解消とプラス思考……笑顔で幸せホルモンたくさん！
- * 免疫力がアップ!……笑うことによってがん細胞やウイルスを退治する細胞が活性化するとされています！
- * コミュニケーションの力がアップ……笑顔は自ら心を開き、相手を受け入れる意思表示。にこっとしている人だと話しかけやすいですよ。
- * 笑顔が人を笑顔にする……人は無意識のうちに人の顔に反応します。笑顔の人がいると明るい気持ちになり、笑顔になります。



日本にも「笑う門には福来る」ということわざがあるように、いつも笑いが絶えない家には自然と幸福がやってくる、いつも明るく朗らかであればおのずと幸せがやってくると言われています。これからも自分の好きなことを見つけて心から笑ってみたり、特におもしろいことがなくても笑顔を心がけて過ごしてみましよう。

「アンネの日記」も少し難しいかもしれませんが読んでみてくださいね。



保護者の皆様

1年間、学校保健にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。保健室では、これからも児童の安心・安全を第一に考えるとともに、一人ひとりが健康に過ごすことができるよう努めてまいります。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。