

ほけんだより3月

令和5年3月1日

新宮町立立花小学校 保健室

少しずつですが、過ごしやすい気温の日が増えてきましたね。花や木々も色づきはじめ、春の訪れを感じます。6年生のみなさんはもうすぐ卒業、1~5年生のみなさんも一つ学年が上がります。この一年はどんな一年でしたか?きっと先生方やおうちの人と、いろんなことをふりかえっているところだと思います。うれしかったこと、きんちょうしたこと、こつこつがんばれたこと、ともだちと協力できたこと...いろんな経験をするのができたのではないのでしょうか。

そして、そんなみなさんを一年間ささえてくれたのは、みなさんの健康で元気な『からだ』、そしてやさしくたくましい『こころ』です。3月はぜひ、がんばった自分の『からだ』と『こころ』に『おつかれさま、これからよろしく!』をつたえるため、のんびりゆったり過ごす時間をたくさんとってくださいね。



3月3日はひなまつり...だけでなく、『耳の日』でもあります。理由のひとつは、3のかたちが耳ににているから。ふたつめは、グラハム・ベルという人のたんじょう日だからだそうです。ベルさんは、世界ではじめて電話をつくった人です。

ふだんあたりまえにつかっている耳へ関心を持ち、感謝するための日です。ふだんよりていねいに耳そうじをしてみてもいいかもしれません。

001100 電話の声は“本当の声”じゃない!?

家族や友だちと電話をした時、「いつも聞いている声とちょっと違うな」と感じたことはありませんか? 実は、電話で聞こえる声は“本当の声”ではありません。

じゃあ誰の声? 電話をするとき、私たちの声はデジタル化され、本来の声に近い「合成音声」に自動的に変換されます。合成音声の種類は、なんと約43億種類! この中から、その人に近い声を見つけ、一瞬で音声を作り出しています。つまり、電話では“機械の声”で会話をしているのです。

3月3日は「耳の日」。“機械の声”でも“本当の声”でもいいので、家族や友だちと話すきっかけにはどうでしょうか。



自分でつくるう!

けんこうつうちひょう

この一年をふりかえり、点数をつけてみましょう。

- 5点...毎日できた
- 4点...できない日もあった
- 3点...あまりできなかった
- 2点...ほとんどできなかった

- 4 朝起きたら日光を
あびている。 点
- 5 毎日7時間以上
ねている。 点
- 6 ねる2時間前には
スマホやゲームをやめている。 点

- 10 人のきもちを考
えて話したり
行動したりすることができる。 点
- 11 こまっている人に気づいたり
声をかけたりできる。 点
- 12 不安やなやみと上手に
つきあっている。 点



- 1 栄養バランスのよいごはんを
食べている。 点
- 2 ジュースやおやつを
食べすぎないようにしている。 点
- 3 ダイエットのために『〇〇ぬき』や
『〇〇だけ』食べをしていない。 点

- 7 きもちのよいあいさつが
できている。 点
- 8 学校でのやくわりを
しっかりがんばっている。 点
- 9 しょう来の夢や目標を
考えることがある。 点

満点は60点です。
新学期からも、
みんなが毎日楽しく元気に
すごせますように...