



平成31年 3月 1日
新宿区立鶴巻小学校
校長 勝沼 康夫
主任養護教諭 河西 沙希子

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨といいます。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。

みなさんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。成長したみなさんの、次の学年での活躍を楽しみにしています。

3月は、学年のしめくくりの月です。一年を振り返り、たくさん成長したであろう自分をほめてあげてくださいね。



耳のやくわりは、「音をきく」ことと
もう一つはなにかな？

A

からだ
体のかざり

B

からだ
体のバランスをとる

耳の中にあるカタツムリのような形の器官では、体の回転や、傾きを感じることができるよ。



日…利権王
174 175

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前はなにかな？

A

ちょうまく

B

こまく

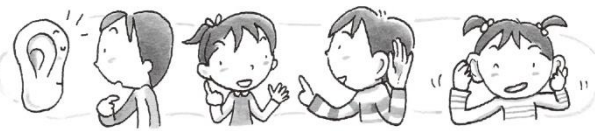
空気がふるえて耳に入ると、「こまく」をふるわせる。そのふるえがどんどん内側に進んで、脳に信号が送られると「音がきこえた」と感じるんだよ。



日…利権王
174 175

3月3日は「耳の日」。

耳のこと、どれだけ知っているかな？



耳あかってなに？



A

ふる
古くなった皮ふ

B

ふる
古くなった脳

耳の中は、常に新しい皮ふに入れ替わっているよ。いらなくなった古い皮ふは、耳の入り口へと運ばれるんだ。

日…利権王
174 175

耳を休ませるのはどっち？

A

みかき
耳かきをする

B

しずかな場所
でゆっくりする

耳は、大きい音で音楽をきき続けたり、うるさい場所にいるとつかれてしまうよ。たまにはしずかな場所で休ませてあげてね。



日…利権王
174 175

3と9でサンキュー

3月9日は「ありがとうの日」

～1年間の「ありがとう」を伝えよう！～

みなさんは最近「ありがとう」と言っていますか？「ありがとう」という言葉は、自分が相手に言っても、相手から自分に言われても、うれしくて気持ちのいい言葉です。感謝の気持ちは、心のなかだけで感謝をしても、相手には伝わりません。感謝は言葉にしてこそ、初めて伝わるものです。そこで今回は、感謝の気持ちを伝えるときのちょっとしたコツをご紹介します。

「ありがとう」の思いを伝えるときのポイント

なにかをしてもらったらすぐに
お礼を伝えることが大切!!

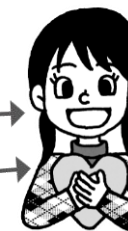
えがお
笑顔で

こころ
心をこめる

あいて め み
相手の目を見る

ありがとう

あか こえ
明るい声で
はっきり



※「手伝ってくれてありがとう」など「ありがとう」ひとことさらに一言添えると、より感謝の気持ちが伝わります。

恥ずかしさや照れくささもあって、普段は面と向かって「ありがとう」と素直に感謝の気持ちを伝えられていない人も、3月9日は思い切って「ありがとう」と伝えてみましょう！

3月18日は
はる 春のすいみんの日

ぐっすり眠るツボをおしてみよう!

しつみつづ
失眠穴

足のうらのかかとの
真ん中の少し
へこんだ
ところ



片手で足首を持って、反対の手でグーをして、グググとおす

たんでん
丹田

おへそから
3～5 cm
した
下のところ



あぐらをかいて両手のひらを重ねてあて、目を閉じて深呼吸する