



令和5年3月1日
 新宿区立鶴巻小学校
 校長 佐藤 弘明
 養護教諭 白戸 泰子

3月の保健目標

せいかつ みなお
 生活を見直そう



卒業・進級がもう目前です。今年度は、どんな一年だったでしょうか。
 充実した楽しい毎日を過ごすためには、何よりもまず健康が大切です。
 今年度を振り返り、自分の生活を見直してみましょう。



はやねはやお
 早寝早起
 できたかな？



バランスよく
 食べられたかな？



たくさん運動
 できたかな？



しょくじ あと は
 食事の後の歯みがきは
 できたかな？



からだ せいけつ き っ
 体の清潔に気を付けて
 すごせたかな？



テレビやゲーム、パソコンな
 どは、時間などの約束を守っ
 て使えたかな？

3月3日は耳の日

耳の日は、より多くの方が耳や聴覚、耳の病気や耳が
 不自由な方への関心をもつことを目的として制定され
 ました。耳にまつわるこんな話、知っていますか？

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してはどうでしょうか。



3月9日はサンキューの日

ありがとうの気持ちや言葉は、心の健康を
 支えるとても大切なもの。家庭でも学校でも、
 「ありがとう」がいっぱいありますように！

あたりまえをありがとうに



これって
 あたりまえ？



「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!?