

ほけんだより



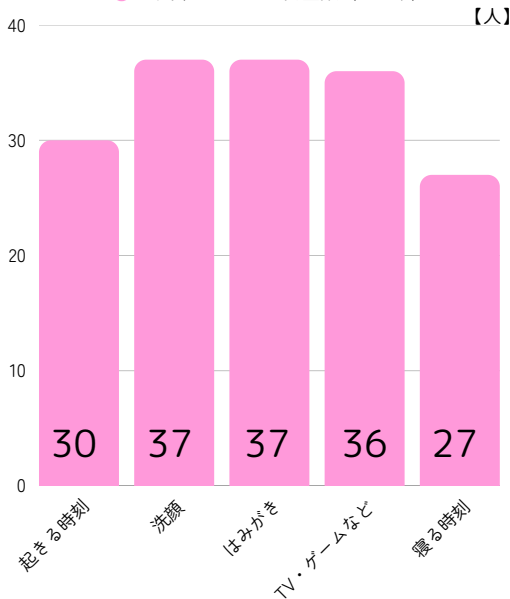
令和8年3月6日発行
四万十町立七里小学校

第2回 生活調べの結果です

遅くなりましたが、1月に行った生活調べの結果をお知らせします。自分の生活を振り返りましょう。生活調べがないときでも「早ね・早起き・朝ごはん」を意識して規則正しい生活を続けてくださいね。

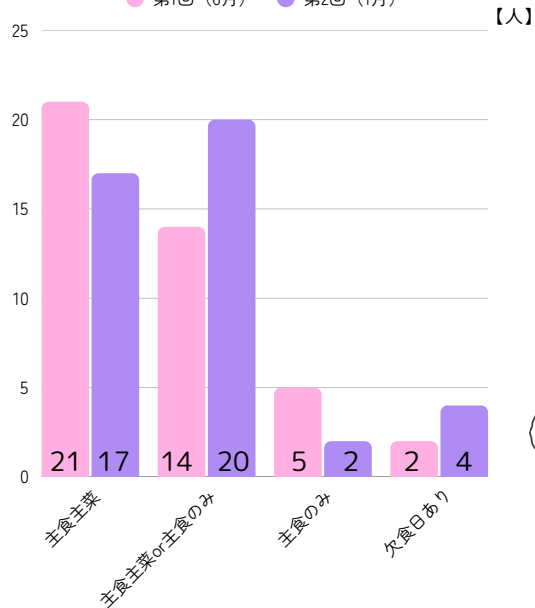
【各項目の達成状況】

● 達成率85%以上の児童数 (43人中)



【朝食の摂取状況】

● 第1回 (6月) ● 第2回 (1月)



【各学年の結果】

学年	平均点	生活リズム名人 (120点以上)
1年生	133.3	3人
2年生	121.9	6人
3年生	118.8	5人
4年生	116.6	5人
5年生	128.6	6人
6年生	119.0	4人

生活調べの結果を振り返っていかがでしたか。自分の決めた目標を意識することができたでしょうか。生活習慣と体・心の健康には深いつながりがあります。「なんだか体の調子がわるいな…」「いつもより元気が出ないな…」と思ったら、ぐっすり眠れているかな、しっかりごはんを食べているかな、と自分の生活を振り返ってみてください。

「ふだんとちがう」とと思ったら自分の生活を見直す習慣をつけてほしいと思います。

よりよい生活習慣は生活調べをする1週間では身につけません。毎日気を付けて生活することで身につけていきます。だから規則正しい生活を心がけて、自分の健康を守っていきましょう。



140点満点だった人を紹介します！

2年生 小笠原 麦さん
2年生 横山 颯記さん
3年生 甲把 椎さん

5年生 小笠原 希さん
5年生 前田 結菜さん



生活調べの個人カルテを配付しています。ぜひお子様と一緒に振り返り、これからの生活についてお話ししてください。(お手数をおかけしますが、返信票にサインor印を記入し、お返しく下さい。)

みみ たいせつ

耳を大切にできていますか？



みみ やくわり
耳の役割

おと き
音を聞くはたらき

くうきを つた えてきた おとが
みみ はい、みみ おくにある
「こまく」を 振動させて、
それが「脳」に届くことで
おと として聞こえます。



からだ
体のバランスをとる
はたらき

みみ なか がある「三半規管」
あたま かいてん かん ちから
は頭の回転を感じとる力が、
「前庭」はあたまのかたむきを感じ
とる力があります。このよ
うにみみ おく からだ
をとっています。



みみ
耳がきずついてしまうのはどんなとき？

- ・ さいきん や ウイルスが みみ なか はい に入ってしまう。
- ・ みみ そうじ などの やりすぎで みみ へ 傷ができてしまう。
- ・ みみもと おおこえ はな などで 大声で話しかけられたり、大きな音を聞くなどして「こまく」がやぶれてしまう。

など

たいせつ みみ まも
大切な「耳」を守るために

- ・ みみ そうじ 耳掃除をやりすぎない。
- ・ ほかにひと みみ ちか きゆう おおこえ だ 他の方の耳の近くで急に大声を出したりしない。
- ・ なが じかん おお おと き ヘッドホンやイヤホンで長い時間、大きな音で聞かないようにする。
- ・ つかれや ストレスが みみ びょうき につながる ことがあります。つかれや ストレスをためないようにしたり十分な睡眠をとるなど、規則正しい生活をしましょう。



こえ き
声が聞こえづらい・みみ いた など 耳の不調がある人は、
はや じめに じびか を じゅしん 受診しましょう。

