

# ほけんだより 3月 H31.2.27

深谷市立大寄小学校

この1年間で、みなさんは、ずいぶん成長しましたね。体も大きくなり、色々なことができるようになったと思います。今年度も残りわずかですが、1年間のまとめができるように元気でがんばりましょう。

## 身体測定予定

2/28 (木):  
 げやき・1・2・3年  
 3/ 1 (金):  
 4・5・6年

## 3月3日は耳の日

1年間の成長の様子もみてください

## ◎保健室の下着の貸し出し方法の変更について

お家の方へ

パンツの貸し出しは新しい物を用意しますので、同じサイズで新しい物を返していただくようにお願いします。衛生面を考慮変更しますので、ご理解をお願いします。パンツ以外の物(体育着等)は今までどおり、洗って返していただくことで、変更はありません。

## ◎歯の治療は済んでいますか？

歯の治療状況調査、お世話になりました。新しい学年になるまでには、お子さんのむし歯の治療が終わるようにお願いします。放置しておきますとむし歯が進行していきますので、早めの治療をおすすめします。また、定期健診にも行るといいですね。6年生は中学入学前に行ってください。部活が始まるとなかなか行けなくなります。



## スマホやゲームのやりすぎは学力を下げる

睡眠時間をしっかりと、バランスのとれた朝食をとることで、家庭学習時間に正比例した学力アップが図れるという研究結果が示されている。

## 川島 隆太氏（東北大学加齢医学研究所所長）より

5歳～18歳の2千人を3年間追跡調査した結果を示していた。脳の発達は、1～5歳が大変な発達をするが、前頭前野の発達は思春期に第2の発達があるとのこと。睡眠時間を6～9時間（年齢差あり）しっかりと、スマホやゲームなどのスクリーンタイムを1日1時間以内にコントロールできている子は、家庭学習の時間と正比例して成績が良いという結果だった。たくさん家庭学習をしても、スマホやゲームなどの時間を1時間以内にコントロールできていない子や睡眠不足の子は成績が上がらなかった。という結果を示していた。また、朝食もとても重要で、朝食をとることは大切だが、主食のみではなく、おかずや汁物など、多くの食品の種類を朝食でとることが、学力アップにつながるという結果も出てきた。朝食で多くのおかずを準備するのは大変だが、前の日の夕飯の残りを利用するなど工夫し、無理なく朝食内容を充実させてほしいと言っていた。

今年度も、歯科保健コンクールで大寄小学校は県で優良校に選ばれました！

大寄小が毎年賞をとることができるのは、ご家庭の歯科予防への関心が高い表れだと思います。今後も、お子さんのきれいな歯を大人になっても、このまま保っていけるように、引き続き協力をお願いいたします。



## いくつわかるかな？ 耳クイズ))

耳のやくわりは、「音をまく」ことと  
もう一つはなにかな？

A

体のかざり

B

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...判権王

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

古くなった皮ふ

B

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...判権王

耳には音をキャッチする「まく」があるよ。名前は何にかな？

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...判権王

耳を休ませるのはどっち？

A

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...判権王