

# ほけんごより 3月

令和7年2月28日  
南葛西第二小学校  
保健室

しんねんと  
新年度までいよいよ残り1ヶ月になりました。たくさん  
の思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この  
1年を振り返って、何が1番に思い浮かびましたか？楽し  
かったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキュー  
ーの日。「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれた  
な」という人が浮かんだら気持ちを伝えておきたいです  
ね。



## 3月の保健目標：1年の健康を振り返りましょう

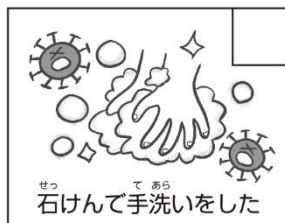
こんねんと  
今年度も残り1ヶ月です。この1年間どのように過ごしましたか？

ふりかえ  
振り返ってみましょう。今年度できなかったことは、来年度〇がつくように意識しながら

す  
ら過ごせるといいですね。

## 1年もふり返ろう！

「できた！」と思うものに  
〇をつけてね



## 3月3日は耳の日。音にまつわるクイズに答えてみましょう！



### Q 心臓の音 速いのは？

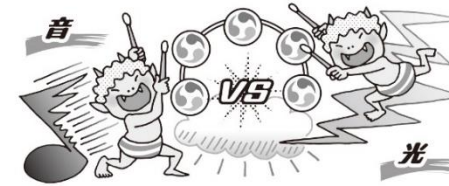


ネ コの脈拍は、種類にもよりますが1分間に100~160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600~700回も脈を打ちます。みなさんの心臓はどのくらいの速さでしょうか。1分で脈を測ってみましょう。



正解：ネズミ

### Q 雷の音と光 先に届くのは？



音 は1秒あたり340メートル、光は1秒間に30万キロメートルも進みます。光った後、音が遅れて聞こえてきますよね。

雷を見かけたらその差を感じてみたくなるかもしれませんが、まずは安全な屋内に避難しましょう。



正解：光

### Q 音の高さより高いのは？



音 の大きさが差がわかりづらいかも。じつは音の高さも飛行機のほうが上。音は空気の振動です。その振動数が多いとより高い音になります。

音の高さはヘルツという単位で示されます。聴力検査ではこのヘルツが異なる音をいくつか聞いてもらっています。聴力検査の際は注意して聞いてみてくださいね。



正解：飛行機

((( 耳を澄まして聞こえに注目してみると、新しい発見があるかもしれませんよ。 )))

今年度も学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございました。

さて、今年度は本校でも世間と同様、インフルエンザの流行シーズンが少し異なりました。12月をピークにその後減少していたため、3学期は例年と比較しても、元気に登校する児童が多く見受けられました。3月も引き続き校内での感染症予防に努めていきます。ご家庭でも朝の健康観察（検温など）、また発熱や体調不良などの症状が見られる場合は無理せず自宅で休養すること等、ご協力をお願いします。