

ほけんだより

3月号

高岡市立東五位小学校

平成28年3月1日

6年生にとっては、小学校生活最後の一か月となります。今までの小学校生活を振り返りながら、楽しく健康に過ごしてほしいと思います。1年生から5年生は、一年間を振り返りながら、残り少ない3学期を最後まで元気に過ごしましょう。

今年度欠席0だった人を紹介します！

(2月25日現在)

1年1組
2人

1年2組
1人

2年1組
9人

3年1組
8人

4年1組
3人

4年2組
4人

5年1組
6人

6年1組
5人

6年2組
5人

全校で43名でした！
6年生には6年間欠席0の人が3名もいました！
みなさん素晴らしい！



平成27年度 学校保健統計調査速報(文部科学省)

	身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
	男	女	男	女	男	女
6歳	116.5	115.5	21.3	20.8	64.8	64.4
7歳	122.5	121.5	23.9	23.4	67.6	67.2
8歳	128.1	127.3	26.9	26.4	70.2	69.9
9歳	133.5	133.4	30.4	29.7	72.6	72.7
10歳	138.9	140.1	34.0	33.9	74.9	75.8
11歳	145.2	146.7	38.2	38.8	77.7	79.2

自分の身長、
体重、座高と
比べてみま
しょう！





お子さんの こんな気になること ありませんか？

- ☑大きな音に驚かない
- ☑呼びかけても返事がなかったり、反応がにぶい
- ☑何度も聞き返す
- ☑テレビの音を大きくする
- ☑極端にか細い声で話す
- ☑やたらと大きな声で話す（小さい声で話せない）

耳が聞こえにくい
サイン
かもしれません。

滲出性中耳炎

鼓膜の奥の中耳炎というところに液体が溜まる中耳炎です。通常、中耳炎では激しい痛みを伴うのですが、滲出性中耳炎では熱や痛みがないことが多いです。耳が詰まったように聞こえにくくなります。

外耳道異物

耳の中に異物が入ってしまって聞こえにくくなることも。耳の中を傷つける恐れがあるので、無理にとろうとせず、病院で取りのぞいてもらってください。

耳垢栓塞

耳あかが詰まってしまっている状態。以外にも耳掃除を頻繁にする子ほどなりやすいです。耳の穴が狭い内は耳掃除が難しく綿棒を使っても耳垢を逆に押し込んで固めてしまうことがあります。

難聴

進行性の病気の場合など、後から難聴が見つかることも。子供の聴力を守るには早期発見早期治療が大切です。お家でも気になるところがあれば受診しましょう。

心の保健室

♥アサーショントレーニング③「み・かん・てい・いな」♥

☆アサーションとは、「自分も相手も大切にする表現方法」のことです。

ギリギリまで我慢してキレるのではなく、上手に伝えましょう。

も～っ
うるさい！

①み＝見たまま



②かん＝感じていること



③てい＝提案



④いな＝否定されたときの第2案



人をお願いしたり、断ったり、自分の気持ちを伝えるとき、どのように言えば良いのでしょうか？

①「み」＝見た事実を伝え、②「かん」＝感じたことを伝え、③「てい」＝提案・お願いをし、④「いな」＝否定されたとき第二案を提案、の順で言って見ましょう。自分の気持ちを伝えるには、勇気が必要ですが、我慢しすぎて相手を嫌い関係を断ち切ってしまう前に、まずは、自分の気持ちを伝えてみましょう。