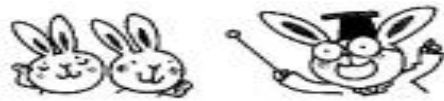


学年、最後の月となりました。この一年間、楽しい思い出は、いっぱいできましたか？勉強はがんばりましたか？病気をしませんでしたか？友達と仲良く過ごせましたか？ここは「成長したな」と思えること、ここは「もう少し、がんばらないといけないな」と思えることなど、いろいろあると思います。

来月から、また、新しい一年が始まります。今年一年をステップに、心も体もさらに大きく成長するよう「早寝 早起き 朝ごはん 元気にあいさつ西部っ子」を実践していきましょう。

## 3月3日は耳の白です

知っていますか？  
ミニ知識



**耳を鍛える**

からだを鍛えるのと同じように、耳も鍛えることができます。小さな音を注意深く聞いたり、楽器の種類など音のちがいを聞き分ける訓練をするとよいそうです。

**ネバネバが先**

耳あかには、粘り気のある「湿型」と、粉状の「乾型」の2タイプがあり、両親から受け継ぐ遺伝子で決まります。もともとはすべて湿型だったものが、2～3万年前に遺伝子の変化が起こり、乾型が出現したと考えられています。

耳がしっかりと働くためには、静かな環境でゆっくり過ごしたり、しっかりと睡眠をとって耳を休ませたりするなどの休養時間が必要です。

わかるかな？  
ミニクイズ

次の1～3の \_\_\_\_\_ に当てはまることばを、□の中から選びましょう。

**1 耳を \_\_\_\_\_ が**

貸す 借りる 返す

【意味】話を聞いてあげること。相談にのること。

**2 耳に \_\_\_\_\_ ができる**

イカ タコ イボ

【意味】同じ話をくり返し聞かされて、飽き飽きしている様子。

**3 耳に \_\_\_\_\_**

詰まる 注ぐ はさむ

【意味】ちらっと聞く。

## 2学期の児童用生活アンケート結果から 一早寝、早起きの人が減っていました！

1学期よりも「早寝、早起き」をする人の割合が減り、「ゲームやパソコンは1時間以内」が増えていました。テレビや周りの誘惑に負けたり、習い事などで、ついつい夜更かしになったのだと思います。学校保健委員会で和田先生からお話があったように、**睡眠は次の日の活動に備える大切なもの**です。もっと、早寝に心がけていきましょう。

脳は、体や心をコントロールする司令塔の働きをしています。それは、どんなコンピューターよりもすばらしく、ものごとを知る、考える、記憶する、整理する、体を動かす、感情をあらわすなど、大忙しです。そんな、**脳のお休みタイムが睡眠**です。

人間は、3日以上眠らないと、体を調整する機能がうまく働かなくなり、生きていられないといわれています。しっかりと睡眠をとりましょう。また、脳のエネルギーはブドウ糖です。朝食もしっかりとりましょう。

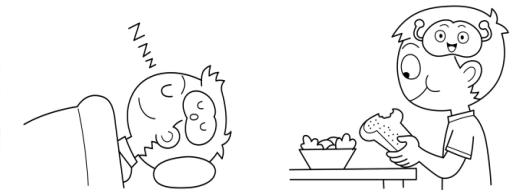
寝る時間が短くなる。

興奮に負けないから怠くなる。

落ちついた気持ちになるので、周りの人にやさしくできる。

ものごとに集中でき、理解がよくわかるようになる。

早く眠るよ...



脳は、日常の行動や、考えたり、怒ったり、悩んだり、笑ったり、泣いたりするなどのすべての命令を出しています。

脳の中では、考えや動作を命令する場所がそれぞれ決まっています。

クイズ答え ①…貸す ②…タコ ③…はさむ