

# ほけんだより 3月

2025. 3月号  
橋本小学校  
NO. 14  
【家庭数】

冬から春へと季節が移り変わるころに初めて吹く、暖かく強い南風のことを「春一番」と言います。春一番は、立春（毎年2月4日ごろ）から春分（毎年3月21日ごろ）くらいの間に吹きます。テレビのニュースなどで、この名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか。春のおとずれを感じさせる名前ですが、春一番が吹くと荒れた天気になることが多く、雷や竜巻などの危険があります。天気の変化に気を付けて服装も調整し、安全にすごせるように気をつけましょう。



# デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？  
数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。  
「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。  
デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



## 保護者のみなさまへ オレンジファイルの配布物について

- 『成長曲線・肥満度曲線』（1～5年生）  
※6年生は6年間の記録と合わせて後日配布します  
※『成長曲線・肥満度曲線のお知らせ』については、内科検診を実施した時のみの配布になりますので、今回の配布はありません。
- 『心疾患・腎疾患、食物アレルギーに関する書類』（1～6年生の対象者）  
令和6年度にご提出いただいた方には、以前ご記入いただいた書類をピンク色の封筒に入れてご返却しますので、内容をご確認いただき、もし変更している部分がありましたら追加でご記入をお願いします。※同封の新しい用紙に記入していただいても結構です。  
また、新しく書類を必要とされる場合は、個別にご連絡をお願いします。学校生活管理指導表は、入学後に1度もご提出いただいていない方や、引き続き提出するのが望ましいと診断された方は、主治医とご相談の上、ご提出をお願いします。  
☆6年生は、市内の公立中学校（県立は除く）に進学予定者のみご提出をお願いします。  
書類はそのまま中学校に引き継がれます。  
☆令和7年度も有効な書類をすでにご提出いただいている方は今回の提出は不要です。
- 『食物アレルギーに関する調査票』（橋本中央中学校に進学予定の6年生のみ）

### どっち？

音にまつわる「どっち？」を  
考えてみましょう。

### Q 心臓の音 速いのは？

ネコ vs ネズミ

ネコ  
ネコは、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 vs 光

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？

鳥のさえずり vs 飛行機

音の大きさは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が聞こえている音を確認します。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

### 耳そうじのときに注意したいこと

私たちの耳には、もともと自分でそうじする仕組みがあります。そのため、耳あかは外側に出てきたものをやさしくふき取るくらいで十分だと言われています。  
もし奥まで耳そうじをすると、自然に出てこようとしている耳あかを押し込むことになり、かえって耳あかがたまりやすくなります。また、耳そうじをしすぎると、耳の中につながっている「がいじどう」や音を聞くために必要な「こまく」を傷つけてしまうおそれがあります。  
耳そうじをするときは、次のことに気をつけましょう。

やさしく耳あかをぬぐう（力を入れすぎない）  
耳かきや綿棒を入れるのは、耳の穴から1cmぐらいまでにする（奥まで入れすぎない）  
耳の中がカサカサしたり、耳あかが気になったりしたら、耳鼻科のお医者さんに取ってもらう  
耳そうじをしすぎない（1か月に1～2回ぐらい）

