



岩小ほけんだより 3月

令和5年3月  
岩国市立岩国小学校

※おうちのかたといっしょに  
よんでください。

今月は、1年間の締めくくりの日。1年を長く感じた人も短く感じた人もいますが、気づかないうちにみなさんの体は下のクイズのようにたくさん働いていました。来年度に向けて、頑張った自分の心と体をいたわってあげてくださいね。そして、クラスの友達や担任の先生と過ごす時間も残りわずかです。1日1日を大切に、良い思い出をたくさんつくってください。

### 何の数字？健康クイズ

#### 第1問

1年間に3,000万～5,000万回。  
何の回数？

心臓が動いた回数 or 息をした回数



正確は「心臓が動いた回数」です。心臓は1分間におよそ60～100回動いています。年齢や人によって異なります。子どもの方が回数は多くなります。ちなみに、1年間に息をした数は600万～1,500万回くらい。1分間に12～30回くらい呼吸をしています。

#### 第2問

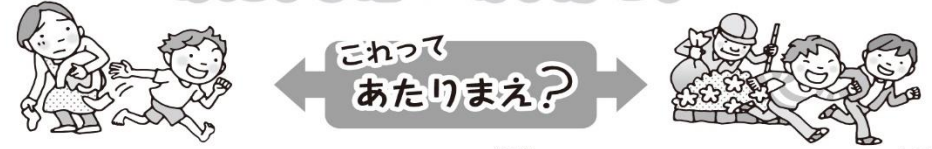
1年間で2,700～3,000時間。  
何の時間？

眠っていた時間 or 起きていた時間



正確は「眠っていた時間」です。必要な睡眠時間は、人によって異なりますが、足りていないと体の調子が悪くなるだけでなく、心の病気になることもあります。また、休日の「寝だめ」も生活リズムを崩す原因になり、休み明けに学校に行くのがつらくなります。平日と休日と休日の起床時刻の差は2時間以内にするのがよいそうです。

### あたりまえをありがとうに



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

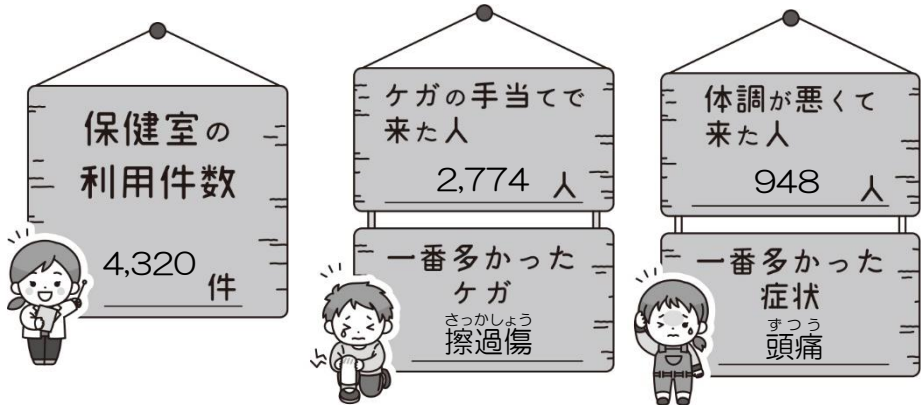
### おまけの第3問

あなたが1年間に  
挑戦したこと・学んだことは  
いくつあった？

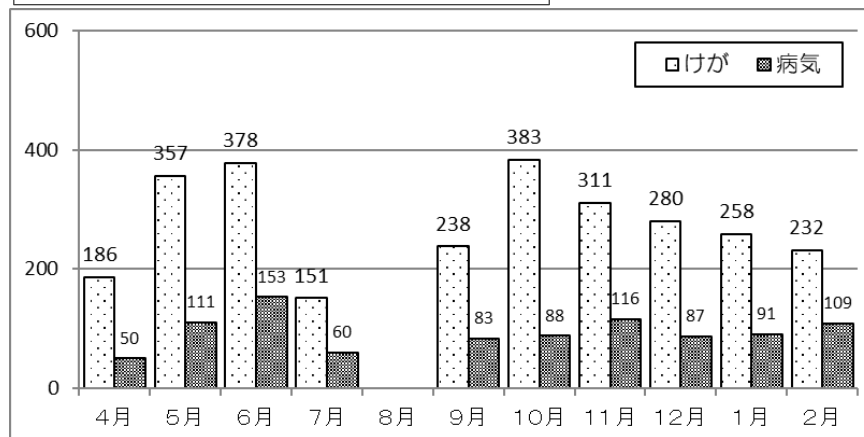
数えきれない! or 全然なかった…

「数えきれない!」という人、1年間は頑張りましたね!!  
「全然なかった」という人、あなた自身は気づいていなくても、おうちや学校で学んだことや挑戦したことは、たくさんあるはず。振り返ってみると、自信につながるかもしれませんね。

### 保健室・1年間の記録 (～2/24まで)



月別来室のべ人数 (4/8～2/24まで)



### ～春休み中に心臓や腎臓の 定期検査を受けられる方へ～

心臓や腎臓の定期検査のため、春休み中に受診される際には、生活管理指導表などをお渡ししますので、学校までお知らせください。修了式前までにお渡ししたいと思いますので、早めにご連絡いただくとたすかります。

※ 裏面に生活リズムカードの集計結果を載せています。児童保健委員会が考察を書いておりますので、ご覧ください。