



令和8年3月  
世田谷区立桜丘小学校  
保健室

1年間のまとめの季節がやってきました。振り返ってみると、心も体も大きく成長し、できなかったことができるようになったり、お友達がふえたりしたなど、楽しかったことがたくさん思い浮かぶことでしょう。この1年、元気に楽しく過ごせたことに感謝し、周りのクラスメイトやおうちの方に「ありがとう」を伝えましょう。そして3月は、6年生とのお別れの季節でもあります。リーダーとして学校を引っ張ってくれた6年生に感謝の気持ちを伝えてみましょう。

いくつ知ってる? **感謝の言葉**

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いただきます また遊ぼう  
お世話になりました いただきます また遊ぼう  
ごちそうさま 助かったよ 参考になったよ  
一緒にのクラスでよかった 元気もらったよ  
うれしい おかげさまで 光栄です さすが!  
美味しかったよ あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキユーの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

**今年度の保健室の様子(2/27まで)**

今年度もたくさんの方が保健室を利用しました。1番利用者が多かったのは6月で、438人の人が保健室を利用しました。

3学期も残りわずかです。大きなけがや病気なく、みんなが元気に修了式・卒業式を迎えることができますように…。

**保健室**  
の  
**利用者数**  
**3287**人

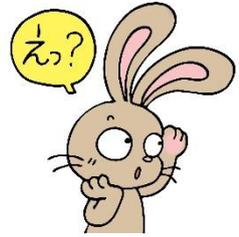
**多かった症状**

1. 腹痛(ふくつう)
2. 頭痛(頭痛)
3. 吐き気(はきけ)

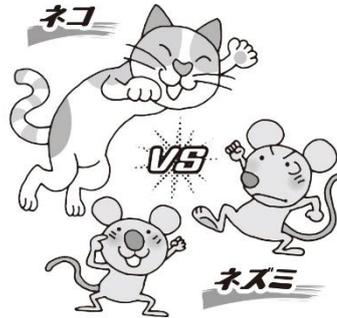
**多かったケガ**

1. 打撲(だぼく)
2. 擦り傷(すりきず)
3. 鼻血(はなぢ)

# 3月3日は耳の日



## Q 心臓の音速いのは?

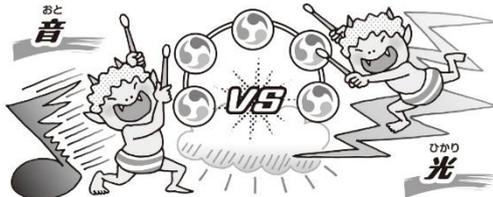


**ネ** コの脈拍は、種類にもよりますが1分間に100~160程度。ハツカネズミの心臓は1分間になんと600~700回も脈を打ちます。みなさんの心臓はどのくらいの速さでしょうか。1分て脈を測ってみましょう。



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さらうよくけんさす。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

((( 目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。 )))



〈保護者の方へ〉

### 新しい年度を迎える前に…治療はお済みですか？

春休みは新しい年度を迎える準備期間です。健康診断で受診をおすすめする用紙をもらった場合は春休みを利用して治療しましょう。治療が済んだら用紙を保健室に提出してください。

学校でけがをして病院にかかり、スポーツ振興センターの災害申請を希望される方は、申請書を学校にご提出ください。申請はけがの発生から2年以内となっておりますのでご注意ください。また、継続で「医療等の状況等」の書類をお持ちの方もご提出をお願いします。