



第11号 令和7年3月19日  
不土野小学校 保健室



もうすぐ3学期も終了します。6年生のみなさんは、卒業ですね。おめでとうございます。1、2、4年生も次の学年に進級します。この1年間、たくさんの経験をして少しずつ成長することができましたね。4月から元気に頑張りましょう！



3月18日時点の記録です



その他の理由で来た人数は  
18人でした

1年間の振り返り できたかな？



早寝早起き



朝ごはんを食べる



手洗い・うがい



歯みがき



適度な運動



友だちと仲良く



ストレス解消



好き嫌いせず食べる



# イルカや コウモリの

かいわ  
会話

は聞こえない



はな  
話

し声、音楽、車の音…私たちは耳でいろいろな音を聞きます。どんな音でも聞こえるように感じますが、実は聞こえない音もたくさんあります。

例えば、イルカやコウモリは音を使って仲間と会話をします。しかし、人には聞こえないくらい高い音（超音波）で会話しているため、私たちには聞こえないのです。

このように、人が聞ける音の高さには“範囲”があります。その範囲を調べるのが、毎年学校で行う聴力検査。ヘッドフォンから「ピー・ピー」と高い音や低い音が流れますが、これでどこまでの高さの音が聞こえているかがわかります。



来年の聴力検査では、音の高さも意識して受けてみてくださいね。



こういうことに  
気を付けよう！

みもと おお こえ  
耳元で大きな声を出さない



はな  
鼻をかむときは  
片方ずつ

みみ ちか  
耳の近くを  
たたかない



みみ いぶつ  
耳に異物を  
入れない

き じょうず  
聞き上手

そう だん あい て  
相談相手

になって

になろう



なに なや とも  
何かに悩んだとき友だち  
はなし き ところ  
に話を聞いてもらって心が  
かる ひと おお おも  
軽くなった人は多いと思い

ます。でも逆に相談されると「どうやって聞こう…」と困ってしまっていないか。聞き方にもコツがあります。

はなし き  
話を聞くときのコツ

- あいて り かい おも  
相手のことを理解したいと思って話を聞く
- あいて め み き  
相手の目を見て聞く
- うなずく など 相槌をうつ
- あいて はなし く かけ  
相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、大人に相談したほうがいい場合も。

そのほうが力になれることもあります。友だちの許可を取って相談しましょう。

