

保健だより

下阿多古小学校
令和8年3月号

この1年間、みなさんは心も体も大きく成長しましたね。その成長を支えてくれた家族や友だち、周りの人に感謝をしましょう。

4月から6年生は中学生に、1～5年生はひとつ上の学年へ進級します。それぞれが、新しいステージでもさらに成長していけるように、今年度をしめくくりましょう。

6年生のみなさん、御卒業おめでとうございます



3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

☆ 1年間心も体も健康に過ごすことができたでしょうか？ 自分の健康生活を振り返って、来年度に生かしていきましょう。



3月の保健行事



2日(月) 健康安全の日 ・「1年間の健康生活の反省」について保健指導を行います。
・1年間の反省と3月の体重を記録しましょう。

12日(木) スクールカウンセラー活動日 ～今年度最後になります～

※1・3・5年生は、健康手帳を学校に提出後、保健室で保管します。

※2・4・6年生は、健康手帳を学校に提出後、チェックをして家庭に返却します。

耳を大切に！

3月3日は「耳の日」です。数字の「3」が耳の形に似ていることや電話を発明したグラハム・ベルの誕生日ということから「耳の日」とされています。

耳には、2つの大切な役割があります。1つめは「音をきく」ことです。2つめは「体のバランスを保つ」ことです。

大切な耳を守るために、右の絵のようなことに注意して生活しましょう。



《ヘッドホンやイヤホンを使うときは…》



だいおんりょう
×大音量
ちょうじかん
×長時間

まわ かいわ
○周りの会話がきこえる
おんりょう
くらの音量にする

ちょうじかん
○長時間、きかないで
みみ やす
耳を休ませる

《鼻をかむときは…》

はな つよ
×鼻を強くかまない
みみ いた
⇒ 耳を痛める

はなみず
×鼻水をすすらない
みみ びょうげんたい はい
⇒ 耳に病原体が入る



【正しいかみ方】

ただ かた
○鼻は片方ずつ

ゆっくりかむ

はなみず のこ
○鼻水が残らない
ようにかみ切る

～ぐっすりねむるために～

さいきん 最近、ぐっすりねむっていますか？ ぐっすりねむると、つぎ ひ げんき かつどう 次の日も元気に活動できます。そのために、つぎ ちゅうい 次のことに注意しましょう。

- 夕ごはんは、寝る3時間前までに食べる。
- お風呂にゆっくりつかる。
- スマホやタブレットは、早めに電源を切る。
- 寝る部屋は暗くする。
- 明日の行事など、楽しいことを想像しながら寝る。



ねんかん 1年間の

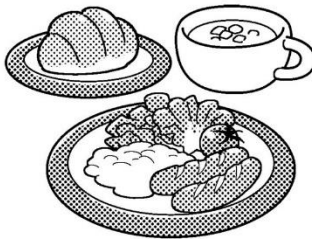
毎日の健康をふり返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには◎、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、ふり返ってみましょう。

はや ね はや お 早起きをする



あさ 朝ごはんを しっかり食べる



すみずみまで は 歯みがきをする



きたくご 帰宅後や しょくじまえ 食事前には てあら 手洗い・うがいをする



げんき そとあそ ぶ 元気に外遊びや うんどう 運動をする



ねる 2時間前には じかんまえ メディア機器を使わない

