

# ほけんだより 3月

いよいよ、3月。学年のしめくくりの時期ですね。暖かくなってくると花のつぼみがふくらみ、虫たちが活動を始めます。みなさんは春休みが明けたら新しい学年になります。気持ちよく新学期を迎えられるように、3月も健康に気をつけて今の学年のしめくくりをしてくださいね。

## 今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に〇を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
早寝早起きをした	毎日3食きちんと食べた	外から帰ったら手洗い・うがいをした	外から帰ったら手洗い・うがいをした	外から帰ったら手洗い・うがいをした	外から帰ったら手洗い・うがいをした	週に3回は外で遊んだ	毎食後と寝る前に歯みがきをした	気になることがあるときは病院に行った
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

### もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一歩

令和8年3月  
大阪市立桜宮小学校



## それ、耳からのSOS



これらの症状は耳の病気の可能性も。一つでも当てはまったら耳鼻科に行きましょう。

## ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまりやすくなります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

## ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえば 寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。簡単に継続できないとストレスになってしまいます。自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。