

# ほけんだより 3月

令和8年3月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで、進級・卒業です。元気にその日を迎えられるよう、心も体も整えましょう。

## 今月の保健目標 1年の生活を振り返ろう

この1年の生活を振り返って、きちんとできたか確認しましょう。できなかった行動は、新学期からできるように頑張りましょう！

### ○早ね・早おき



### ○朝ごはんを食べる



### ○歯をみがく



### ○手洗い・うがい



### ○外で体をうごかす



### ○ともだちと仲良く



### ◇3月保健行事◇

2日 (月)	体重測定 (6年は身長も測ります)	3日 (火)	体重測定 (5年)
4日 (水)	体重測定 (4年)	5日 (木)	体重測定 (3年)
6日 (金)	体重測定 (2年)	9日 (月)	体重測定 (1年)



## 3月3日は耳の日



### 耳も疲れてきて本音?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかぬうちに耳も疲れてしまいます。



- 耳の疲れ度
- なんとなく音が聞き取りにくい
  - 頭がぼーっとする
  - 騒がしい場所がつかづく感じる

ひとつでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

### 保護者のみなさまへ・・・

今年度も残り1か月となりました。新年度に向けて良いスタートがきれるよう、以下の点をお子様と一緒にご確認くださいと思います。



### ○むし歯の治療について

健康診断でむし歯が見つかったのに治療に行っていない人は、歯医者さんに行きましょう。また、むし歯がなかった人も、定期的に見てもらうことも大切です。

### ○視力について

メガネをかけている人は、定期的に検診を受けましょう。知らないうちに視力が変わっていることもあります。また、メガネをかけていなくても、自分の席から黒板が見えにくくなったと感じているお子さんもいるかもしれません。視力についてご家庭で話し合ってみてください。

### ○体調について

体調はいろいろなことが原因で変化します。「早寝・早起き・朝ごはん」はできていますか？元気で遊べていますか？スマートフォンやゲームをする時間は決めていますか？正しい生活習慣についても、ご家庭で話し合い、新学期に向けて万全な体調でのぞめるようにしてほしいと思います。今後とも、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

