



ほけんだより 3月

おおさか しりつ しおくき たてば しょうがっこう ほけん しつ
大阪市立塩草立葉小学校 保健室

こんげつ ほけん もくひょう
今月の保健目標

ねんかん けんこう せいかつ
1年間の健康生活を
かえ
ふり返ろう

すこ はず はる かん きせつ
少しずつ春のあたたかさを感じる季節になりました。
いよいよ今年度もこのりわずかです。この1年、心や体
にどんな成長や変化がありましたか？3月は自分自身を
ふり返り、6年生は中学生に向けて、1～5年生は次の
学年に向けて準備していく時期ですね。新しいスタート
のために、心と体をやさしく整えていきましょう。

おと の つきあひ 方を 考えよう /

耳の健康を守る4つのポイント

おと おお
音を大きくしすぎない

ちようじかんつづ き
長時間続けて聞かない

てきせつ ひんど みみそうじ
適切な頻度で耳掃除

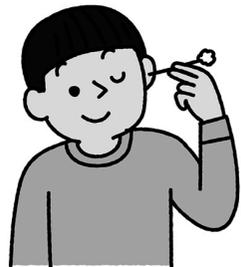
たいちよう
体調をととのえる



イヤホンやヘッドホン
の音は少し小さめで



意識して耳を休ませる
時間をときどきとる



月に1～2回、入口か
ら1cmくらいの範囲を



規則正しい生活は耳の
健康にもつながる

3月3日は、3(み)3(み)から「耳の日」!!!

耳にやさしい生活していますか？ヘッドフォンで大きい音で音楽をきくのが好きという人、「ヘッドフォン難聴」になっていませんか…？ヘッドフォン難聴とは、長い時間大きな音できくことが原因で起こり、何年もかけてゆっくりと耳がきこえにくくなります。

- 高い音がきこえにくい
- 相手の声がききとりにくく、きき返すことが多い
- テレビやゲームの音が大きいと周りから言われる
- 「キーン」「ブーン」など耳鳴りがする

など、気になることがあったら、早めに耳鼻科を受診すると安心です。



治療を済ませるチャンス!

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

新しい学年に向けて、1年間の生活をふり返ってみましょう。「早ね・早起き・朝ごはん」を中心に、正しい生活リズムで過ごせていますか？生活リズムが整うと、体も心も元気に過ごしやすいです。保健室に来る人の中には、夜おそくまで起きていたり朝ごはんを食べていなかったりする人がまだまだ多いです。できていることを大切にしながら、少しずつ見直しましょう。

3月9日は感謝の日 / ちゃんと言葉にして伝えていきますか？



ありがとう

家族など親しい人にこそ、照れくさく伝えていないこともあります。日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。

3月9日は、3と9で「Thank you(サンキュー)」ということから、「感謝の日」と言われています。

毎日見守ってくれるお家の人や、いっしょに過ごす友だちなど、私たちはたくさんの人に支えられています。「ありがとう」の言葉には、言われた人も言った人もあたたかい気持ちにする力があります。3月は、出会いと別れの季節ですね。この機会に、いつもはなかなか言えない感謝の気持ちを、言葉や行動で伝えてみましょう。