



おおさかしりつ いくえしやうがっこう ほけんしつ
大阪市立生江小学校 保健室 2023.3

がつ ほけんもくひやう
3月の保健目標は・・・

ねんかん けんこうせいかつ かえ
1年間の健康生活をふり返ろう です。



すこ 1 年、健康
少しずつあたたかくなってきましたね。3月は学年のしめくくりの月です。この1年、健康

にすごすことはできましたか？また、どんなことができるようになりましたか？

できるようになったことを思い出すと、自分の成長が確認できて自信につながりますね。

さて、3月9日は「サンキューの日」です！家族や友だちとの生活のなかで、「うれしい」や「ありがとう」など、感謝の
きもちを伝えてみましょう。みんなの心がポカポカするような、やさしい言葉でいっぱいになるといいですね！！

ねんかん けんこうせいかつ 1年間の健康生活ふりかえりチェック！

この1年をふりかえり、できていたらチェックをしてみましょう！みなさんは、何個チェックができましたか？

チェックの数が少なかった人は、来年はもっとチェックを増やせるようにしましょう！全部チェックがついた人は、来年も
全部チェックがつくように頑張りましょう。



☐ 早ね早おきが
できた



☐ 毎日3食を
きちんと食べた



☐ すききらいを
へらせた



☐ 元気に
運動をした



☐ 外から帰ったあと
手洗いをした



☐ 大きなけが・
病気をしなかった



☐ 食後はきちんと
歯をみがいた



☐ ぐあいがよくない
ところをなおした

さん が つ み つ か み み し み み た い せ つ
3月3日は「耳の日」耳を大切に

みみ
耳にはこんなはたらきがあります

おと こえ き
音や声を聞く



おと こえ
音や声は
がいじどう とお
外耳道を通して
こまく
鼓膜をふるわせ、
そこから
ちゅうじ だいのう
中耳→大脳へ
つた
と伝わって、
き
「聞こえた」と
かん
感じます。

からだのバランスをたもつ



みみ なか
耳の中の
さんはんきかん
三半規管と
ぜんてい
前庭で

からだの動きを
かん
感じとり、
からだのバランスを
たもっています。

みみには、おと き と
耳には、音を聞き取ったり、バランスをたもつという大切な役割があります。そんな耳を守るためにも、耳に
やさしい生活（せいかつ ころ）を心がけましょう!!

また、みみ いわかん かん
また、耳に違和感を感じたときは、すぐにじ び か じゅしん
耳鼻科を受診してくださいね。

みみ き
耳のSOSに気づいて! (耳のSOSに気づいて!)



みみ
耳をたたかないで!



みみもと おお こえ
耳元で大きな声を
だ
出さないで!



つよ ちから
強い力で
はな
鼻をかまないで!



イヤホンなどで
なが じかん おお おと
長い時間大きな音を
き
聞かないで!

ランドセルにマスクの予備（よび）を

い
入れておいてください!!

よごれてしまったり、ひもが切れたりした時（とき）のために

1・2枚（まい）ほどランドセルの中（なか）にに入れておいてください。

