

ほけんだより 3月

令和8年3月2日

志賀小学校 保健室

季節が冬から春に移り変わってきました。日に日に厳しい寒さもやわらぎ、春の陽気を感じられるようになりました。現在の学年で過ごすのも残り1ヶ月となりました。6年生はいよいよ卒業。それぞれ少しさみしい気持ちもあるかもしれませんが、新しい出会いに希望を持ち、わくわくやドキドキを楽しんでくださいね。



3月3日は「耳の日」です。耳の大切さや、耳の病気にならない方法、治し方などについて知ろう！という日です。

耳について考えていきましょう！

＼ 昔とのつき合い方を考えよう！

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない

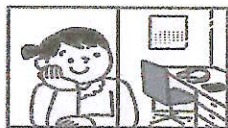
長時間続けて聞かない

適切な頻度で耳掃除

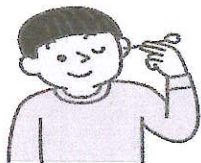
体調をととのえる



イヤホンやヘッドホンの音は少しがため



意識して耳を休ませる時間をとまどきとる



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「耳の日」 筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の動きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いをせずにバランスよく食べた



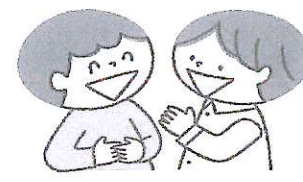
早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



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

保健室の1年間どれくらい利用したかな？



ケガの件数

529 件



病気の件数

250 件



1年間の合計

779 件