

ほけんだより 3月

2026. 3. 2
八幡台小学校
ほけんしつ

冬から春への変り目のこの時期は、昼と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ている人もいませんか。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう！



3月の保健目標 耳を大切にしよう、

一年間の健康生活の反省をしよう

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

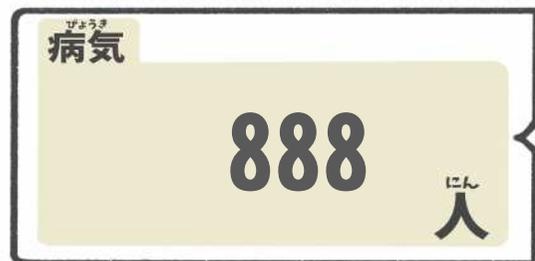
おとあかたかなが
音とのつき合い方を考えよう

耳の健康を守る4つのポイント

- 音を大きくすぎない
 イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで
- 長時間続けて聞かない
 意識して耳を休ませる時間をときどきとる
- 適切な頻度で耳掃除
 月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を
- 体調をととのえる
 規則正しい生活は耳の健康にもつながる

1年間の保健室利用状況

(4/8~2/24)



- 理由
- 1位 頭痛
 - 2位 しんどい
 - 3位 腹痛



- 理由
- 1位 すり傷
 - 2位 打撲(うちみ)
 - 3位 急に痛くなった



今年度のほけんだよりはこれが最終号です。1年間読んでくださってありがとうございました。

