

ほけんだより 3月

令和6年度 鴨島小学校 保健室

3月の保健目標：耳を大切にしよう。健康生活の反省をしよう。

まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ暖かな日差しを感じられる日も多くなってきました。いよいよ学年の締めくくりの時期です。この1年間を振り返るとどうでしたか？身体だけではなく、心も大きく成長できた1年となったでしょうか。4月からの新たなステップのために毎日を大切に過ごしましょう。

耳のつくりと音の伝わり方



© 少年写真新聞社 2025

ヘッドホン難ちように注意

ヘッドホン（イヤホンをふくむ）などで大きな音を聞き続けていると、耳のおくにある音を聞き取る細ぼうが傷ついて、将来、音が聞こえにくくなります。大きな音を聞き続けるのは、やめましょう。



© 少年写真新聞社 2025

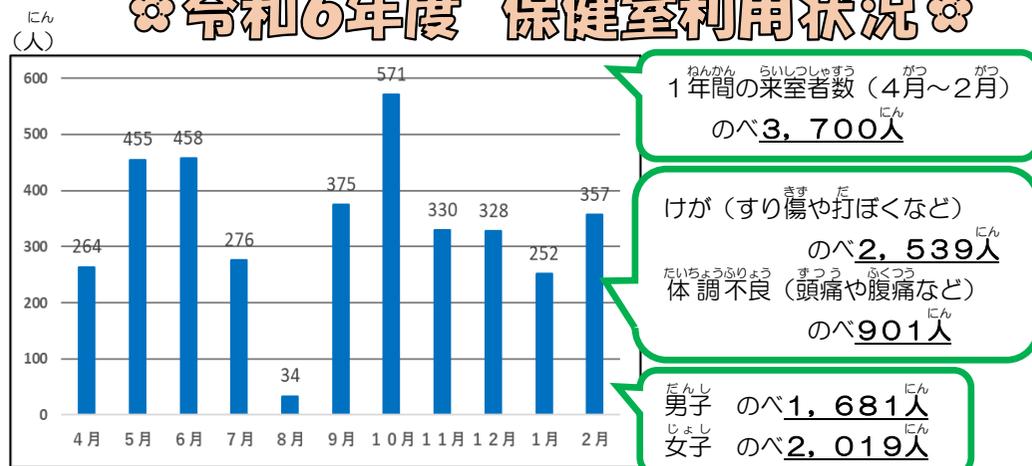
今年度1年間をふり返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?



3学期が終わると春休みが始まります。春休みは、新しい学年への準備期間です。春休みも規則正しい生活リズムで過ごしましょう。春休みに心がけてほしいことが5つあります。①早く寝る ②早く起きて太陽の光をあびる ③朝ごはんを食べる ④排便をする ⑤運動をする 以上のことを守って元気に過ごしましょう。

令和6年度 保健室利用状況



心身の健康を守るためには、規則正しい生活をしたり、ストレス発散方法を見つけたりすることが大切です。来年度も健康に生活できるようにしましょう☆