

ほけんだより3月

令和8年3月2日
旭東小学校保健室

3月に入り、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。

今日は学年、そして、旭東小学校としても最後の月ですね。1年をしっかりとしめくり、新たなスタートに向けて体調を整えられるとよいですね。

おと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

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



中耳炎に気をつけよう

中耳炎は、耳の中にある中耳がはれたり、痛んだりする病気です。
子どもは、かぜをきっかけに中耳炎になることが多く、放っておくと難聴になってしまふこともあります。
中耳炎にならないために、次のことに気を付けましょう。



- ①かぜをひかないように、ふだんから規則正しい生活をする。
- ②耳をいつも清潔にしておく。
- ③「耳が痛いな」と思ったら、病院に行く。
- ④鼻は反対側の鼻をおさえて、片方ずつかむ。



3月の目標

<p>ほけんもくひよう 保健目標</p>	<p>みみ よ せいかつ ・耳に良い生活をしよう。 ねんかん けんこう かえ ・1年間の健康をふり返ろう。</p>
<p>あんぜんもくひよう 安全目標</p>	<p>あんぜんせいかつ かえ ・安全生活のふり返りをしよう。</p>

1年間、健康に過ごせたかな？

健康ビンゴ

<p>はや はやお 早ね早起き</p> 	<p>あさごはんを食べた</p> 	<p>食べた後の歯みがき</p> 
<p>こまめな手洗い</p> 	<p>ハンカチを持ってきた</p> 	<p>安全に気を付けた</p> 
<p>げんき うんどうした 元気に運動した</p> 	<p>すき嫌いせず食べた</p> 	<p>ゲームやテレビは1時間以内</p> 