

# ほけんだより 3月

屋良小  
2024. 3. 5  
保健室

今年度もこの1年間、心もからだも健康にすごすことができましたか？新学期も笑顔で迎えられるよう、春休みも今の生活リズムをくずさず、けがにも気をつけて過ごしましょう。

3月の保健目標  
算を大切にしよう  
健康生活の反省をしよう

## みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、  
一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする

## 大切な耳のはたらきについて

- ・音を聞く
- ・音の方向がわかる
- ・体のバランスをとる



## 病気・けがの予防に…

## 大切な「見直し」「ふりかえり」

今年度も、あっという間にまとめの3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、『健康面の見直し・ふりかえり』です。



この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかをあらためて考えてみるのがとても大切なことです。



そして、いま調子がよくなかったりけがをしていたりするところがあれば春休みのうちに受診し、できればなおしてしましましょう。ドキドキ・ワクワクのはじめの一步、元気にふみ出したいですね！

## 1年を振り返ってみよう



# はるやすみ 春休みの過ごし方

## は

は ちりょう  
歯の治療は  
す 済んでいますか?  
ほか き  
他にも気になる  
ところがあれば  
ちりょう  
治療しておきましょう。



## る

せいかつ  
ルーズな生活に  
やす ちゅう  
ならないよう休み中も  
はやねはやお つづ  
早寝早起きを続け、  
ちようしょく  
朝食もきちんと  
と 摂りましょう。



## や

やりすぎないように  
しょうじかん  
スマホは使用時間を  
き まも  
決めて守りましょう。  
でんげん  
たまには電源オフの  
ひ 日も!



## あ

ストレスが  
たまっていませんか?  
やす りよう  
休みを利用して  
じょうず きぶんでんかん  
上手に気分転換を  
はか 図りましょう。



## み

み 身のまわりを  
せいり しんねんど  
整理し、新年度を  
かいてき じょうたい  
快適な状態でスタート  
できるようにして  
おきましょう。



## ココロ 心がザワザワするときは…

そつぎよう しんきゆう しんがく きせつ  
卒業や進級、進学の季節は、「さ  
ようなら」と「こんにちは」がいっ  
ぱい。毎日が慌ただしくて、気持ち  
が落ち着かない人もいますでしょう。

そんなときは、できるだけ自分ら  
しくいられるように、自分なりのリ  
ラックス方法で乗り切りましょう。  
ココロ 心がほぐれたら、元気に活動する力  
がきっとわいてきます!

- ★おすすめのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
  - 好きなおやつを食べる
  - スポーツを楽しむ(体を動かす)
  - 絵を描く
  - お風呂にゆっくり入る
  - たっぷり眠る

