

ほけんだより 3月

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

令和6年度 屋良小学校保健室

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
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、
もうすぐ新しい生活が始まります
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のです。



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
いましょう。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！

体調をくずしやすい時期です
健康管理を心がけよう！



急な気温の変化
(寒暖の差)

(学年が変わる)
環境の変化



どんな1年でしたか？

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめ
に。大きな音は耳に悪いだけ
でなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗
い忘れの多いところなので、
意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的
に取ろう。耳掃除はしすぎも
NG、2～3週間に1度程度に。

デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？

数時間〜一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。

「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、

さまざま理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。

デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えて

きます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂

に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごす

ことの価値に気づけるはず。また、スマホやパソコンのブルー

ライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



自分のからだに



「ありがとう！」

しめくくりの3月



こころ

心がザワザワするときは…

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。

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。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！

★おススメのリラックス方法

- 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

