



ほけんだより

3月号

下野市立石橋小学校
保健室



3月は、学年のしめくくりの月です。この1年でたくさんの経験をしてみなさんは、4月より心も体も大きく成長しているはずです。また、つぎの4月に始まる新しい生活に向け、準備をする1ヶ月でもあります。毎日健康にすごしましょう。

1年間の毎日の健康を振り返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには◎、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、振り返ってみましょう。よくできたことはこれからも続け、○や△をつけたことは来年度◎がつけられるよう頑張りましょう。

早ね・早起きをする



朝ごはんを
しっかり食べる



すみずみまで
歯みがきをする



帰宅後や食事前に
手洗い・うがいをする



元気に外遊びや
運動をする



ねる2時間前には
メディア機器を使わない



©少年写真新聞社2026

3月3日は耳の日です

耳には、「音を聞く」「音の方向を知る」こと以外に「体のバランスをとる」という大切な役割があります。真っすぐ走ったり、片足で立てたりするのも、耳の働きのおかげです。

難聴とは、音が聞こえにくくなる状態のことです。みなさんに多いのは「ヘッドホン難聴」です。これはヘッドホンで長時間、音量を上げて音楽を聴いていると起こります。気をつけましょう。



ヘッドホン難聴