

ほけんだより 3月号

令和8年2月28日
渋谷区立広尾小学校
保健室

3月の保健目標 健康生活の振り返りをしよう・耳を大切にしよう



冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温差で体調を崩しやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返ってチェックしてみましょう!



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



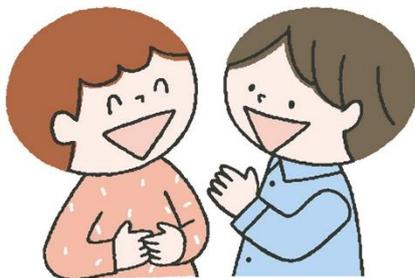
早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

もっと良い来年度を過ごすために…!

できていることは続けて、できないことはできるようにしていくのが◎。

1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたら良いか考えてやってみましょう。ポイントは、「いつもより5分だけ早く寝る」など、まずは小さく始めることです。

耳の健康を守る4つのポイント

おと おお
音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホン
の音は少し小さめで

ちょうじかんつづ き
長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる
時間をときどきとる

てきせつ ひん ど みみそうじ
適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口か
ら1cmくらいの範囲を

たいちよう
体調をととのえる



規則正しい生活は耳の
健康にもつながる

耳も
疲れたって本当?!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



目の疲れ度
チュウク!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつかく感じる

ひとつでも
当てはまるときは
耳が疲れている
サインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所
にいて、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは
音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

保護者の方へ

日中はぽかぽか陽気の日が増えてきた一方で、急に肌寒さを感じることもあります。こうした「三寒四温」の時期は、衣服で体温調節をすることがとても大切です。大人は自分で暑さ・寒さを感じ取り、脱ぎ着をして調整できますが、子どもにとっては難しいことも多いようです。

自分で考えて衣服の調節ができるようになるために、「今、暑い？寒い？」と問いかけて気づきを促したり、「今日は朝少し寒く感じたから、私はカーディガンを着たよ」といったように、お手本を見せてあげたりしてみてください。

【2月の感染症報告】

インフルエンザ	38名
咽頭結膜熱	1名
溶連菌感染症	1名

2月はインフルエンザB型が流行しました。現在は少しずつ落ち着いてきていますが、まだまだ寒暖差の大きい日が続いています。規則正しい生活リズムを整え、手洗い・うがい、体調不良時のマスク着用など、引き続き感染症予防へのご協力をお願いいたします。