



# ほけんだより 3月

練馬区立中村小学校  
令和8年3月2日(月)  
保健室  
【家庭数配付】



3月になり、今年度もあと少しとなりました。この1年で、みなさんの心や体は大きく成長しましたね。進級・進学に向けて、生活リズムを整え、元気な体で新しいスタートが切れるようにしていきます。



3月3日は「耳の日」です。耳は、音を聞くだけでなく、体のバランスをとる大切なはたらきもしています。みなさんは、自分の耳を大切にできていますか？

## ① 音を聞くはたらき



耳は、まわりの音を集めて、その音をしんごうに変えて脳に伝えます。すると、脳が「先生の声だな」「音楽だな」などと判断します。耳があるから、話を聞いたり、音楽を楽しんだりすることができます。

## ② 体のバランスをとるはたらき

耳の奥には、体のバランスをとるセンサーがあります。このはたらきのおかげで、立ったり、歩いたり、走ったりしても、体がぐらぐらしないです。耳は、聞くだけでなく、みなさんの体をささえる大切な役目もしているのです。

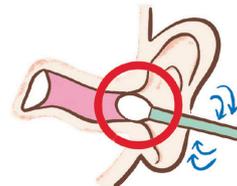


## 理想的な耳そうじの仕方

2、3週間に1回くらい

座ってする

入口のあたりを優しくこする



## やりすぎ注意! 耳そうじ

耳そうじをするととれる耳垢には、殺菌効果や虫などの侵入を防ぐといった大切な役割があります。耳そうじのやりすぎは、耳のなかを傷つけたり、耳垢を奥に押しやって詰まったりする原因にもなります。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、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

## はるやす 春休みを健康に過ごすために

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける。

