



令和8年3月9日
 練馬区立開進第三小学校
 校長 佐々木秀之
 養護教諭 多田 優子

3学期も残すところわずかになりました。皆さんはこの1年間で心も身体も成長したことを思います。残りの学校生活も健康に過ごしていきましょう。保護者の皆様にも1年間、保健関係で協力いただきありがとうございました。



保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
 みんなの健康のふりかえり



ケガの来室理由では、打撲が多く、不注意で物や人にぶつかって来室する子が多くいました。廊下を歩く時や外で遊ぶ時など、周りをみて行動するようにしましょう。

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すす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

皆さんは1年間、健康に過ごすことができましたか？春休み中も生活リズムを整えて、新学期を元気に迎えられるようにしましょう！

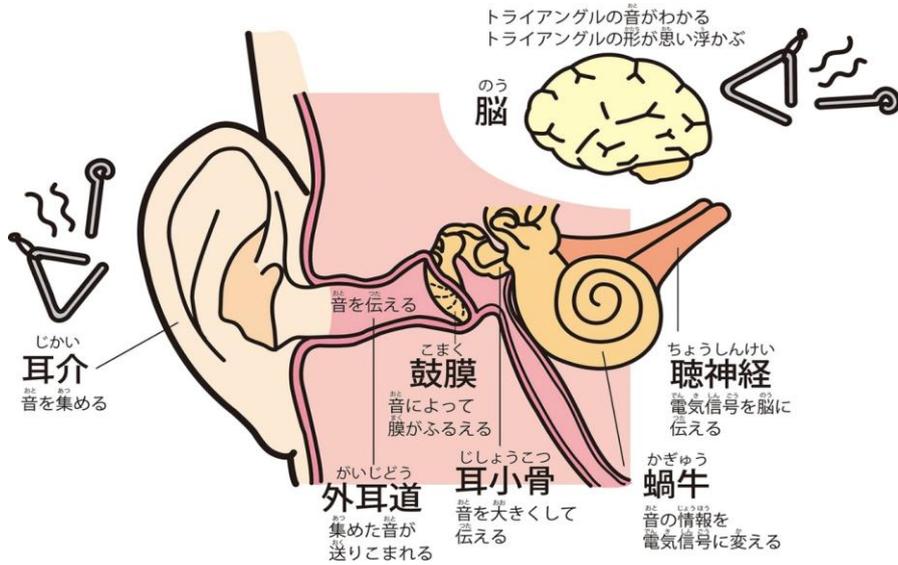


みみ たいせつ 耳を大切にしよう



「3」が耳の形に似ていることから、3月3日は「耳の日」になっています。普段なにげなく使っている耳について考えてみましょう。

みみ 耳のやくわり



みみ つか 耳も疲れるってホント？

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



みみ つか ど 耳の疲れ度 チョクッ!

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

ひとつも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れをとるには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで耳はホッとします。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。

おと 音とのつき合い方を考えよう

みみ けんこう を守る 4つのポイント

おと おお 音を大きくしすぎない	ちようじかんつづ 長時間続けて聞かない	てきせつ ひんど みみそうじ 適切な頻度で耳掃除	たいちよう 体調をととのえる
イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで	いしき みみ やす 意識して耳を休ませる時間をときどきとる	つきに1~2回、入口から1cmくらいの範囲を	きそくただいせいせいかつ はみの健康にもつながる