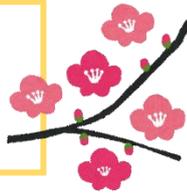


# すこやか

南原小学校  
ほけんだより  
令和8年3月



3月ほけんもくひょう

健康生活の反省をしよう

3月になり、いよいよ1年もラストスパートになってきました。この1年間でみなさんの心・体ともにとても成長したことと思います。1年間を振り返り、次年度の準備を進めていける3月にしていきたいですね。

## 1年間を振り返ってみよう！

早ね・早起きはできましたか？

スマホやゲームの時間を決め、  
使いすぎいていませんか？

けがに注意して安全に  
過ごせましたか？



規則正しい生活習慣を  
過ごせましたか？

外で元気に遊んだり、  
運動をしましたか？

手洗い・うがいなどの感染予防の  
対策ができましたか？

## 1年間の保健室利用状況 4/1~2/20

保健室を利用した人  
1,865人

こんなに  
たくさん!!



けがをした人  
1,251人  
1番多かった理由  
→だぼく

具合が悪かった人  
487人  
1番多かった理由  
→頭痛

学校の中でも外でも、ルール  
を守って安全に生活してい  
きましょう。

## 3月3日は 耳の日



耳を大切にしましょう！

耳の働きには①音を聞く②体のバランスをとる働きがあります。耳はとても大事な働きをしており、とてもデリケートな器官でもあります。大切にしていきたいですね。

イヤホンやヘッドホン  
を使いすぎると耳が聞こえにくくなる  
ことがあります。音量に注意して、長時間の  
使用は避けましょう。



耳そうじは2~3週間に1度めんぼうなど  
で耳の入り口優しくふきましょう。  
こすりすぎは耳の中を傷つけてしまうので注意！



耳の中には「鼓膜」と呼ばれるうすい膜があります。耳元で大きな  
声をだすと鼓膜が破れてしまう危険があります。  
絶対にやめましょう。



- ・聞こえにくい
  - ・耳が痛い
  - ・耳鳴りがする
- 早めに耳鼻科を受診してください！

