

のびのび最終号

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
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

「3」の形が耳に似ていることや、「み(3)み(3)」の語呂合わせから、3月3日は耳の日にになりました。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。みなさんが転ばずに歩いたり走ったりできるのは、耳のおかげでもあるんですよ。





おと あ かた かんが / 音とのつき合い方を考えよう /

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

ちようじかんつづ き 長時間続けて聞かない



いしき みみ やす 意識して耳を休ませる
じかん と き ど き と 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



つき に 1 ~ 2 回、入口か
ら 1 cm くらいの範囲を

たいちよう 体調をととのえる



き そくただ せいじつ みみ 規則正しい生活は耳の
けんこう はん い 健康にもつながる

こんなとき どうする？

とき 間、悪友、とき まい口、だ った を ち の

人の悪口を聞いてしまったら、嫌な気持ちになりますね。「告げ口になるみたいで、誰にも相談できない…」と悩んでしまうかもしれません。心にそんなモヤモヤを抱え込むと、あなた自身に大きなストレスがかかってしまいます。

でも、一人で解決しようとしなくても大丈夫！ 家族や信頼できる人に「嫌だった気持ち」を話すのは、告げ口ではありません。話せば、きっと心が軽くなるでしょう。保健室に来て話すのもあります！

今年度の保健だよりは、これで最後です。一年間、健康に過ごすことはできましたか？自分の心と体は、一番大切な宝物です。忙しい毎日の中でも、自分の様子に耳を傾けることを忘れないでくださいね。みなさんの毎日が、これからも元気いっぱいありますように。



3月9日は感謝の日

ちゃんと言葉にして 伝えていませんか？

ありがとう

家族など親しい人にこそ、
照れくさく言えていないこともあります。
日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。