

# ほけんだより3月

菅原小学校保健室 令和8年3月

## 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



ケガの件数

725 件



病気の件数

906 件



歯科受診率

65 %

## 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、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月3日は耳の日

／ 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  
時間をときどきとる

できせつ 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1cm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 せいかつ みみ  
規則正しい生活は耳の  
健康にもつながる

今年度も残りわずかとなり、  
春もすぐそこまで近づいています。  
あとひと月も元気に過ごして  
来年度を迎えましょう 

しん ねん と  
新年度の



もく ひよう た  
目標を立てよう

はる やす  
春休みのうちにととのえておこう



み  
身のまわりのもの



ちようし  
からだの調子



こころ