

ほけんだより



おだしょうがっこう
織田小学校No.11
れいわ ねん がつ
令和8年3月

3月3日は「耳の日」耳を大切に

きせつがすすんでも
きゆうなさむさにちゆうい



あとという間に、3月に入りました。これから少しずつ、暖かくなることが楽しみです。ただ、昼間は暖かなくても、朝晩は冷えることもあります。そのため、季節の変わり目は体温調節がむずかしく、体調をくずしやすいです。いつも以上に自分の体調管理を心がけましょう。



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的にとろう。耳掃除はしすぎもNG、2~3週間に1度程度に。

みなさんにとって令和7年度はどんな1年でしたか？ 楽しかったことや嬉しかったこと、悲しかったこと、つらかったことなど、いろんなことがあったと思います。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた、喧嘩しても仲直りできた



耳のクイズ

クイズ① 次のA~Bうち、耳の役割はどれでしょう？

- A 感情を整える
- B 食欲の調節
- C 体のバランス感覚を保つ



クイズ② 耳と鼻はつながっているか？

- A つながっている
- B つながっていない

普段、なかなか耳の健康について考えることは無いかもしれませんが、気をつけて過ごそうにしてみてください。



A: ②

C: ①