



令和8年3月3日

下伊場野小学校保健室

文責：加藤

# にこにこ

## ほけんだより



あたたかな日が増え、春の気配が感じられるようになりました。

保護者の皆様には、この一年間、保健行事や感染症対策など、たくさんの御協力をいただき、ありがとうございました。

卒業式、修了式、そして下伊場野小学校の閉校の日が着々と近付いています。残りの日々が、お子さんにとって充実した毎日になるよう、健康のサポートに尽力していきますので、よろしくお願ひします。

### 【 耳の役割について 】

「3」の数字が「耳」の形に似ていることなどから、3月3日は、「耳の日」と言われています。

耳には、音を聞く役割だけではなく、体のバランスを保つ役割もあります。

大切な耳を大事にするために、下記の点に気を付けるよう、お子さんへお声掛けをお願いします。

◎ 耳の近くで大きな音、声を出さない。 ◎ 耳掃除をやりすぎない。

◎ 鼻を強くかみすぎない。

最近、ヘッドフォンを使用し、音楽やゲームを楽しむこともありますが、長時間大きな音を聞き続けると、耳の中にある細胞が損傷し、音を聞き取りにくくなってしまいます。ヘッドフォンの長時間の使用は避けましょう。

御家庭でのお声掛けをお願いします。



3月3日は耳の日

### \* 一年間の生活を振り返ってみましょう \*

この一年間、体と心の健康に気を付けて、生活を送ることができたか、お子さんと一緒に振り返っていただければと思います。



#### ～ 体の健康～

- 早寝・早起きができた。
- 毎日朝ごはんを食べた。
- ゲームは、時間を決めて行った。
- 食後は、歯を磨いた。
- こまめに手を洗った。

#### ～ 心の健康～

- 自分から、進んであいさつをした。
- 人が傷つく言葉（ちくちく言葉）を言わなかった。
- 人に親切にすることができた。

今後も体と心の健康に気を付けて、生活していくよう、お子さんへのお声掛けをお願いします。