

ほけんだより3月

福井市順化小学校 保健室 令和8年3月9日発行

早いもので、今年度も残りわずかになりました。6年生は間もなく卒業式ですね。

みなさん、今年度は一年間、元気に過ごせましたか？元気に新年度を迎えるためにも、今月のうちに、一年間の健康生活をしっかり振り返っておきましょう。

みみ たいせつ 耳を大切にしよう！

★耳の聞こえは大丈夫？

イヤホンやヘッドホンを使って、大音量で音楽を聴いたりゲームをしたりするのが好きな人は、知らず知らずのうちに「ヘッドホン難聴」になっているかもしれません。「ヘッドホン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。下のチェックリストのようなことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科を受診しましょう。

ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方

【チェックリスト】

- 耳が詰まったような感じがする。
- 高い音が聞き取りにくい。
- 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- テレビの音が大きいと周りから言われる。
- 話し声が大きいとされる。

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳の聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する



3月の保健目標：一年間の健康生活をふり返ろう

↑ ↑ ↑ ↑
この一年で、どんなレベルアップをした？

この1年間で成長したのは体
 だけではありません。
 1年前はできなかったけど、
 できるようになったことがたくさんあるはずですよ。



- 例**
- ★ 授業で発表できるようになった
 - ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
 - ★ 苦手なピーマンを食べられるようになった

★ **ふり返って書き出してみよう**

今年度の

健康通知表を**チェック!**

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることはつけて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
 1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
 ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩