

# ほけんだより 3月号

しんねんど む せいかつ みなお  
**新年度に向けて生活を見直してみよう**

2026年 2月27日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

3月は2025年度の最後の月です。1年間をふり返ると、心と体の健康に向けて取り組めたことがきつとあったと思います。4月からは新しい年度がスタートしますが、続けるとよいこと、変えるとさらによくなることを見つけて、4月からの健康な生活に生かしてください。もし体調や気持ちの面で心配なことがあるときは、おうちの人や先生に相談しましょう。信頼する人に聞いてもらうことで心が落ち着き、体調や気持ちの安定につながります。

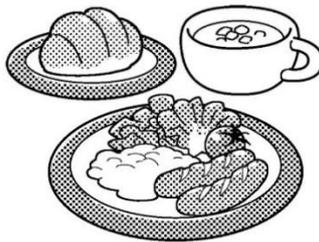
ねんかん  
**1年間の**  
**毎日の健康をふり返ろう**

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには◎、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、ふり返ってみましょう。

はや はやお  
**早ね・早起きをする**



あさ  
**朝ごはんを  
 しっかり食べる**



すみずみまで  
**は  
 歯みがきをする**



きたくご しょくじまえ  
**帰宅後や食事前に  
 てあら  
 手洗い・うがいをする**



げんき そとあそ  
**元気に外遊びや  
 うんどう  
 運動をする**



ねる2時間前には  
**メディア機器を使わない**



ねんせい  
**6年生のみなさんへ** ~返却する書類のお知らせ~

ねんせい がつちゆう けんこうちようさひよう  
**6年生のみなさんには3月中に、「健康調査票」と「けんこうカード」を**  
 へんきやく かなら も かえ ひと わた  
**返却します。必ず持ち帰り、おうちの人に渡してください。「けんこうカ**  
 ード」には、1年生から6年生までの身長と体重が記録されています。  
 せいちよう じぶん こころ からだ ちゆうがくせい たいせつ  
**成長している自分の心と体を中学生になっても大切にしてください。**

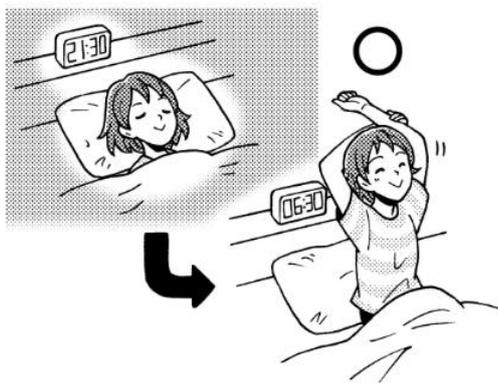
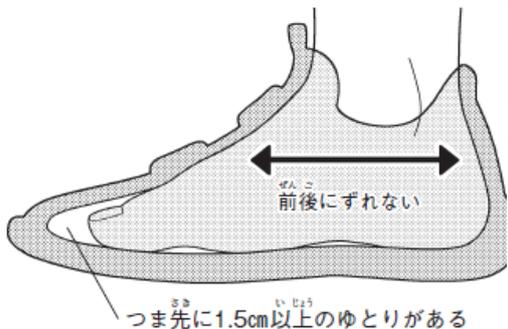


# しんねんと おむ じゅんぴ 新年度に向けて準備をしておきましょう

あし あ  
**足に合ったつづをはこう**  
うわ  
上げきもチェックしよう！

きそくただ せいかつ  
**規則正しい生活をしよう**

ちりょう い  
**治療に行こう！**



がつ みつ か 3月3日は“耳の日”

## あんぜん つか イヤホンやヘッドホンは安全に使いましょう

スマホなどにつなげたイヤホンやヘッドホンを使って、大きな音をくり返し聞くことを長い間続けると、ゆっくりと耳が聞こえにくくなっていくことがあります。「ヘッドホン・イヤホン難聴」と呼ばれる状態です。何年もかけてゆっくりと聞こえにくくなるため、聞こえにくいことに気付かず、気付いたときには重症になっている場合があります、一度聞こえにくくなると元の聞こえに戻りません。もしイヤホンやヘッドホンで音を聞くことがあれば、ノイズキャンセリング機能のついたイヤホンを使うこと、周りの会話の音が聞こえるくらいの音の大きさで聞くこと、1時間使ったら10分間は耳からイヤホンを外すこと、を意識して大切な耳を守りましょう。

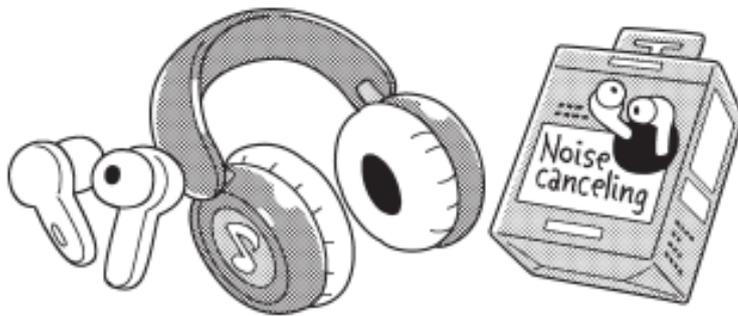
イヤホンやヘッドホンを使うときには耳にやさしい使い方をしよう



さいだいおんりょう  
最大音量の60%程度にとどめる



じかんつか ぶんかんみみ やす  
1時間使ったら、10分間耳を休ませる



メディア機器の出力制限機能や、ノイズキャンセリング機能があるイヤホンやヘッドホンを使う