

ほけんだより 3月



令和8年2月27日
吉岡小学校 ほけんしつ

いよいよ、今年度もあと1か月となりました。これまでたくさん勉強して、運動して、楽しんで、笑って、悩んで…いろいろな経験や学びがあったと思います。4月から6年生は中学生へ、1~5年生は新しい学年に上がります。これまでの経験を次に活かしてさらに成長していくために、しっかりこの一年をふりかえり、まとめをしていきましょう。



~3月の保健目標~ 一年間の健康生活をふりかえろう

吉岡小の成長の記録

学年ごとの身長の変化です。
みなさんよく成長しましたね。



- これからもよりよく成長するために…
- ① バランスの良い食事をとること
 - ② すいみんをしっかりとること
- が大切です。

一年間規則正しい生活ができていましたか？
成長のスピードは人それぞれなので、誰かと比べる必要はありません。自分自身の成長のために生活を見直してみてくださいね。

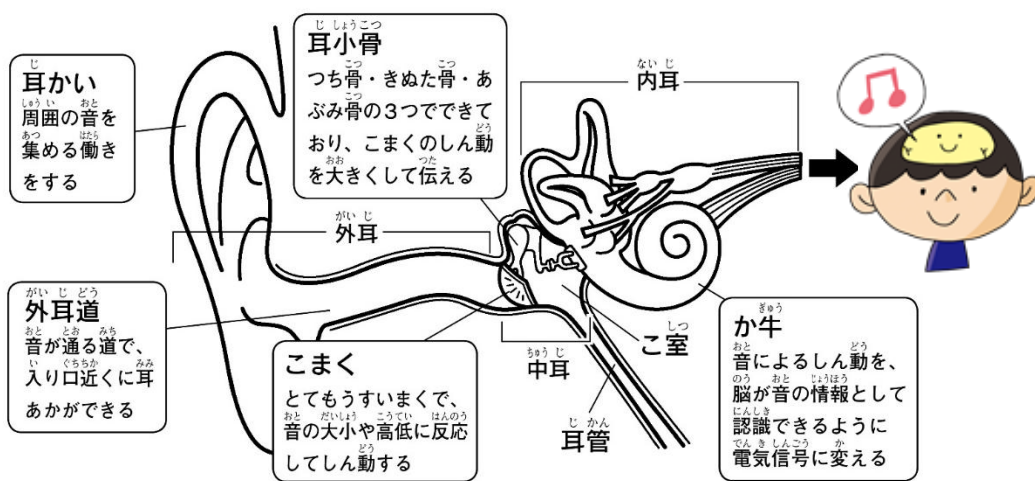
	男子			女子		
	4月	1月	さ差	4月	1月	さ差
1年生	115.8 cm	→ 121.2 cm	5.4 cm	111.5 cm	→ 117.2 cm	5.7 cm
2年生	123.4 cm	→ 127.6 cm	4.2 cm	124.1 cm	→ 128.6 cm	4.5 cm
3年生	128.0 cm	→ 132.0 cm	4.0 cm	130.6 cm	→ 135.2 cm	4.7 cm
4年生	133.5 cm	→ 137.4 cm	3.9 cm	134.9 cm	→ 139.8 cm	5.0 cm
5年生	138.5 cm	→ 142.6 cm	4.2 cm	138.1 cm	→ 143.2 cm	5.1 cm
6年生	146.2 cm	→ 150.9 cm	4.7 cm	147.1 cm	→ 150.0 cm	3.0 cm

3月3日は…



3月3日は「耳の日」です。3の数字が耳に似ていること、み(3)み(3)の語呂合わせから「耳の日」とされています。
耳には、音を聞いたり、体のバランスを保つ働きがあります。

~音がきこえるしくみ~



耳を大切にするために 気を付けること

頭、顔をたたかない

とくに耳の近くをたたくと、「こまく」がやぶれてしまい、脳に音が伝わらなくなってしまいます。

音の大きさに注意

耳元で大きな声を出すと「こまく」がやぶれてしまいます。イヤホンやヘッドホンでも大きな音で聞き続けると音の聞こえが悪くなります。

鼻をかむときは、片方ずつ

鼻と耳はつながっています。強い力で鼻をかむと、耳が痛くなったり、中耳炎という耳の病気になってしまうことがあります。ゆっくり、片方ずつかみましょう。

耳そうじはやさしい力で

耳あかは自然と外に出てくるものがほとんどです。そのため耳そうじは1か月に1回程度にして、めんぼうや耳かきを奥に入れすぎないように気を付けましょう。