



ほけんだより 3月号 げんき

碧南市立大浜小学校
ほけんしつ
令和8年3月3日

いよいよ卒業式・修了式までのこり1か月をきりました。1年間を共に過ごしてきた仲間
に感謝を伝える1か月です。今のクラスのメンバーで過ごせる時間を大切に、「1年間いっしょ
に過ごしてくれてありがとう。」と伝えてみるとよいですね。そのためにも、体調管理をしっかり
して、最後まで元気に過ごしましょう。

3月の保健安全目標
健康生活の反省をしよう



1年間の保健室利用について

☆けが	915	件
☆病気	728	件
☆その他	36	件
合計	1679	件

(4月4日~3月2日)



今年は今までよりもはやい時期に
インフルエンザが流行し、学級閉鎖
になったクラスも多くありましたね。
自分たちで意識をして、手洗いや換気
をすることはできましたか？改めて
ふりかえてみましょう。

また、「ろうかを走っていて人にぶ
つかった。」など、防ぐことができる
けがも多くありました。自分やまわり
の人の体を大切にしたい行動ができる
とよいですね。



保健室できがえや保冷剤を借りた人へ



保健室できがえを借りたら、おうちの人に洗たくをしてもらって
から、保健室に返しにきてください。下着は、新しいものを用意
して持ってきてください。

また、けがをして保冷剤を借りた人も、保冷剤が入っていた
カバーといっしょに必ず返してください。お道具箱やランドセル
の中に入っている人はいませんか？返し忘れていた人がいたら、
すぐに保健室へもってきてください。

返すときには「ありがとうございました。」とお礼がいえるとよ
いですね！

ねんかん
1年間の

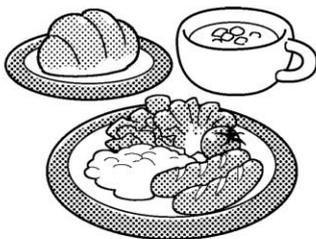
まい にち けん こう かえ
毎日の健康をふり返ろう

□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



じ かんまえ
ねる2時間前には
き き つか
メディア機器を使わない



©少年写真新聞社2026

みみ ひ
3月3日は耳の日

「耳の日」とは、みなさんが耳に関心を持ち、耳を大切にするための記念日です。



おお おんりょう き
大きな音量で聞いていると…

みみ
耳のおくには「有毛細胞」という音を感じとる細胞
があります。ヘッドホンなどをつけ、大きな音量で
おんがく き
音楽を聞いてばかりいると、有毛細胞がきずついてこ
われることがあります。こわれると音が聞こえづらく
なり、治ることもむずかしいので、だいおんりょう き
大音量で聞くのはやめましょう。