

# ほけんだより3月

令和8年3月  
東京中華學校保健室

今年度もいよいよ締めくくりの時期となりました。一年を振り返ると、さまざまな出来事が思い出されます。小学6年生・中学3年生・高校3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。ほけんだよりでお伝えしてきたことは、体や心の健康を守るための大切な基本となる内容です。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、少しでも残っていればうれしく思います。

## 耳の聞こえは大丈夫？

3月は『耳の健康』がテーマです。耳の働きや耳を守る生活について確認しましょう。

### 【耳の役割】

●音を聴く



●体のバランスを保つ



### 【注意すべき症状】

●耳が痛い



●耳鳴りがする



●聞こえにくい



これらの症状は耳の病気の可能性があります。一つでも当てはまったら耳鼻科に行きましょう

### 【日常生活の注意】

●耳に異物を入れない



●耳の近くをたたかない



●耳元で大声を出さない



●鼻をかむ時は片方ずつ



音とのつき合い方を考えよう

## 耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

# 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し  
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ  
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進  
んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん  
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔  
に保つことができた

## 春休みを健康にすごすために

新生活が始まるよ！準備はOK!?

新年度に向けて、春休みも健康で元気に過ごしましょう。生活習慣や生活リズムなどを整えて、  
新学期の準備も意識して過ごしましょう。

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける。



### 受診・治療を済ませよう



めざせ、健康診断 オール「問題なし」!



靴やサイズの確認



新年度の準備