

# ほけんだより



令和8年2月26日  
第11号  
粟島浦小中学校保健室

いよいよ今年度最後の月になりました。みなさんにとってどんな1年でしたか？

楽しかったこと、嬉しかったことはもちろん、うまくいわずに悩んだこともみなさんの心と体の成長に繋がっています。この一年間でできるようになったことや乗り越えたことを振り返りながら、新しいスタートの準備をしていきましょう！

## 1年間の健康生活を振り返ろう



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

## 来年度に向けての準備をしよう！

### ①生活リズムを整えよう

心と体の健康を保つためには生活リズムを整えることが大切です。

早寝早起、朝ご飯、メディアコントロールを意識して生活しましょう。



### ②心の準備

新しいクラスや先生との出会いに不安な気持ちになるのは当たり前のこと！

不安な気持ちは抱え込みすぎずに家族や友達、先生に話しましょう。



### ③目標を決めてみよう

新しい学年が始まる前に、どんな自分になりたいかを少しだけ考えてみませんか？

小さな目標でも、達成に向けて毎日を積み重ねることとなりたい自分に近づくことができますよ。

# 3月3日は「耳の日」

## 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るときどきとる

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

## 筋肉の音を聴こう

筋肉の音を聴く方法があるのを知っていますか？実は、簡単な方法で筋肉の音を聴く方法があります。

まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴を完全にふさぎます。そうすると…？ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？これは筋肉が収縮する、かすかな振動が指に伝わって耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですよね。さっそく自分の体を使って実験してみてください。



## 春休みを健康に過ごすために

新年度に向けて、春休みも健康で元気に過ごしたいですね。生活習慣や生活リズムなど、以下のようなことに気をつけましょう。

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

