

令和 8 年

# 3 ほけんだより

今月のラッキーアクション



3月2日発行

青ヶ島村立青ヶ島小学校 保健室

This month's goal

1年間の体と心の健康を振り返る  
耳を大切にす



☐ 3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



☐ 早寝早起きし、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



☐ いつも身の回りを清潔  
に保つことができた



☐ 友だちと仲良くし、けん  
かしても仲直りできた

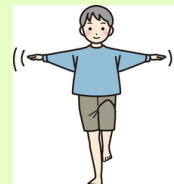
3月の主な保健行事



ふつか 2日 身体計測 (小)  
みっか 3日 身体計測 (中)

耳のはたらき

①音を聴く ②音の方向を知る ③バランスをとる



正しい耳そうじ



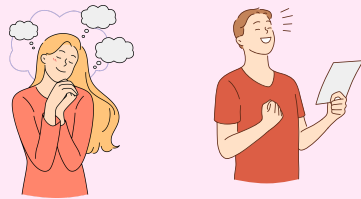
月に1~2回程度で  
入り口から1cmくらいの  
範囲をそうじする。

# 新生活が始まるよ！

いま、  
どんな気持ち？



不安、怖い、緊張



うれしい、楽しみ、期待

環境が変わるとき、不安が大きくなるのは当然のことです。ただ、まだ何も起きていない未来への不安で頭がいっぱいになって「今ある大切な時間」までうばってしまうのはもったないです。

こんなときは

五感をフル活用して 脳のスイッチを切り替えてあげよう！

|                                                               |                                                             |                                                      |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <p><b>みみ 耳</b></p> <p>外の様々な音を聴く</p> <p>好きな音楽、普段耳にしない音楽を聴く</p> | <p><b>め 目</b></p> <p>目を閉じてあえて休ませる</p> <p>遠くの景色を眺める</p>      | <p><b>ひ 皮膚</b></p> <p>いろいろな素材に触れる</p> <p>動物とふれあう</p> |
| <p><b>した 舌</b></p> <p>ごほうび!! 好きなものを味わう</p>                    | <p><b>はな 鼻</b></p> <p>草花・土・空気 自然の香を感じる</p> <p>好きな香りを楽しむ</p> | <p>自然は五感のフル活用に最適</p>                                 |

環境の変化、  
予定ぴったり...

ストレスフルな 4月 がくるまえに やっておきたいこと

## 春休みを 健康にすごすために

春は、あたたかくてとっても気持ちのいい季節です。

もうすぐ新しい学年がはじまります。学習も、友達との生活も、新しいスタートです。

3月や春休みも、元気にすごせるように、生活リズムなど次のことに気をつけましょう。



- 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。

