

ほけんごより 3月

令和7年3月11日
府中市立白糸台小学校
校長 堀越 新一
保 健 室



3月は、年度や学年のしめくくりの時期です。
4月になると、1から5年生はひとつ上の学年に
進級し、6年生は中学校に進学します。

その前に、この1年間の生活をふり返ってみま
しょう。心も体も元気に過ごせましたか。元
気に過ごせた人は、これからも続けてください。元
気に過ごせなかった人は、自分の生活を見直しま
しょう。



ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉
には言った人にとっても、言われた人にとっても、
良い効果がたくさんあることがわかってきました。

けん こう
健康になる

けん こう
ポジティブになる



しあわ
幸せになる

にん げん かん けい
人間関係が
よくなる

かんじゅ ことば ぐち し ぶん まわ ひと
感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
にち す
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

みみ たいせつ 耳を大切にしましょう！

みみ おと き からだ たも やくわり
 耳は、音を聞いたり、体のバランスを保ったりするなどの役割
 があります。き こえにくい、みみ いた、みみ な
 たら、びょうき かのうせいがあるのでは、はやく びょういん い
 たら、病気の可能性があるので、早めに病院へ行きましょう。

また、せいかつ なか した き みみ たいせつ
 生活の中で、下の3つのことに気をつけて、耳を大切に
 しましょう。



みみもと おお こえ
耳元で大きな声
 だ
出さない



はな かたほう
鼻は片方ずつ
かむ



みみ ちか
耳の近くを
たたかない

やりすぎ注意！ 耳そうじ



そうじをするととれる耳あかには、殺きん効果や虫などのしん入を防ぐ
 といった大切な役割があります。しかも、耳あかは自然と耳の外に出てい
 くので、基本的には耳そうじの必要はありません。耳そうじのやりすぎは、耳の中を
 傷つけたり、耳あかをおくにおしやっけて耳がつまったりする原因にもなります。

理想的な耳そうじの仕方

しゅうかん かい
2、3週間に1回くらい

すわ
座ってする

いりぐち やさ
入口のあたりを優しくこする

