



3月

家庭数



2026.3.2

(No.13)

東又小学校 保健室

# ほけんだより

あっという間に3学期も終わり、もうすぐ春休み。みなさんにとってこの1年、どんな1年でしたか？春休みは、この1年間のつかれをゆっくりいやしてリフレッシュしてください。新年度の4月から、みなさんの元気な姿を見られることを楽しみにしています！

3月の保健目標は

## 耳を大切にしよう 健康生活の反省をしよう です

3月3日は耳の日です。「3」が耳の形に似ていることや、「ミミ」という語呂合わせから、耳の日と言われています。

### 生活の中で耳をいたわるころろがけ



定期的に耳掃除する  
(しすぎにも注意)



鼻をつよく  
かみすぎない  
(片方ずつかもう)



人の耳元で  
大声を出さない



ヘッドホンの音  
量は控えめに  
(時間を決めて使おう)

3月の  
スクールカウンセラー来校日

12日(木) 9:00~15:30

ちいさな相談事でもかまいません。  
お気軽にお問い合わせください。

0880-24-0006



### 保護者の方へ

今年度も学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。心より感謝申し上げます。来年度もよろしくお願いします。

