

※おうちの方とお子さまと一緒に読みいただけるよう編集しました。

# 3月ほけんだより

2026年3月  
瀬戸SOLAN学園  
発行：保健室

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしがちです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。

今の学年を最高の形で締めくくれるよう、心と体のリズムを整えていきましょう。

## 2025年度の生活習慣を振り返ろう！



☑早寝早起きをした



☑毎日3食きちんと食べた



☑週に3回は外で遊んだ



☑食事後に歯みがきをした



☑外から帰ったら、手洗いうがいをした



☑自分なりの方法でリフレッシュできた



☑友達と仲良くできた



☑自分の体で  
気になることが  
あったら  
大人に相談できた

★いくつできたかな？

大切な体のために  
生活習慣を整えましょう。

# 耳に優しい生活ができていますか？

一度傷ついてしまうと、元通りに治すことが難しいというのが耳という器官です。ダメージを受けると元に戻りにくい大切な体の一部です。日頃からいたわり、大切にしたいですね。

便利なヘッドホンやイヤホンも、使い方によっては耳に負担を与えてしまいます。これから先の健やかな「聞こえ」を守るのは、毎日の正しい習慣です。この機会に自分の使い方を確認し、耳を大切にする一歩を踏み出しましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

3月3日は耳の日



4月に聴力検査があります。  
正しく聞こえているか確認しましょう。