ほけんだより3月

3月の保健目標
・健康生活の反省
をしましょう。

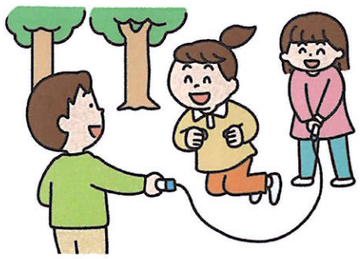
令和７年　３月３日
新宿区立　四谷小学校
校　　長　石井　正広

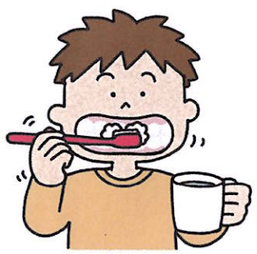
1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

- □ 早寝早起きができた
- □ 毎日３食きちんと食べた
- □ 食べ物のすききらいをへらせた

- □ 元気に運動した
- □ 外から帰った後、手洗いした
- □ 大きなけが・病気をしなかった
- □ 友だちとなかよく過ごした
- □ 食後はきちんと歯をみがいた





できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、４月からの１年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

3月3日は「耳の日」耳を大切に

ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪いだけでなく、交通事故の危険も。

耳の裏側も洗っている？　洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。

耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、２～３週間に１度程度に。

耳のミニクイズ

Q1 耳のはたらきは次のうちどれでしょう（答えは１つとは限りません）。

① 音を伝えたり、聞き分けたりするはたらき
② 体のバランスを知るはたらき
③ メガネやマスクをかけやすくするはたらき

Q2 人間とネコ、耳がよく聞こえるのはどっち？

① 人間のほうがよく聞こえる
② ネコのほうがよく聞こえる
③ 人間もネコも同じくらいよく聞こえる

こたえ

A1 ①②
耳には、音を伝えたり、聞き分けたりするはたらきのほか、耳の中にある「さんはんきかん」をつかって、体や頭の傾きの状態を知るはたらきがあります。

A2 ②
ネコは人間よりも４～５倍も広い範囲の高い音を聞いています。