

# ほけんだより3月

令和8年3月2日

岡山県立岡山東支援学校 保健室

風は冷たいですが、やわらかい日差しに春を感じます。今年度も残り1ヶ月です。この一年で心も体も大きく成長したのではないのでしょうか。卒業や進級に向けて、3月は締めくくりとなる大切な月です。生活リズムを崩さないように過ごし、元気に新年度を迎えることができるようにしましょう。

## 3月3日は耳の日です

### 耳の健康チェック



- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い



耳そうじはやさしく  
1ヶ月に1~2回ぐらいに

心あたりがある人は、早めに耳鼻科で診てもらいましょう。

## 一年間の健康生活を振り返ってみよう！



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、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



友だちと仲良くし、けんかしても  
仲直りできた



いつも身の回りを清潔に  
保つことができた