

ほけんだより3月

2026. 3. 2
大洲小学校 保健室
No. 15
お家の人と
いっしょに読もう

3月の
ほけんもくひょう
保健目標



けんこうせいかつ 健康生活をふりかえろう



1年間の生活を振り返ろう



1年間を振り返って、毎日元気に
すごすことができましたか。
心も体も健康な生活が送れたか
どうか、チェックしてみましょう。

<input type="checkbox"/> こまめな手あらい を心がけた。	<input type="checkbox"/> 毎日早ね早起き できた。
<input type="checkbox"/> ハンカチとティッシュ を持ち歩いた。	<input type="checkbox"/> 食事の後、必ず歯 みがきができた。
<input type="checkbox"/> 好ききらいをせず ごはんを食べた。	<input type="checkbox"/> 元気に体を動か した。
<input type="checkbox"/> 「わが家のメディア ルール」を守った。	<input type="checkbox"/> 友達といつも 仲良くできた。
<input type="checkbox"/> ストレスを上手に 解消できた。	<input type="checkbox"/> 悩みをだれか に相談できた。

いくつチェックがつかしましたか？ 規則正しい生活で毎日健康にすごしましょう！

3月9日は
サンキューの日

「ありがとうを伝えよう」



卒業するみらい学年や、いつも支えてく
れているお家の人、地域の人等に、「ありが
と」を伝えましょう！

「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います。

健康になる

幸せになる

ポジティブ
になる

人間関係が
良くなる



3月3日は耳の日



WHO によると、今、世界中の若者
(12~35歳)の約半数が難聴(耳が
聞こえなくなる病気)のリスクにさら
されています。その原因が、「ヘッドホ
ン・イヤホン難聴」です。

思い当たることはありませんか？

- 大音量で音楽を聴くのが好き
- 外出時、周りの音で聞こえないため音量を大きくしている
- ヘッドホン・イヤホンをつけたまま寝落ちすることがある
- ライブ・コンサートによく行く
- ヘッドホン・イヤホンで音楽を聴きながら1時間以上勉強することがある
- 長時間続けてヘッドホン・イヤホンをつけてゲームをプレイすることがある
- 耳鳴りがすることがある
- 耳が詰まった感じがする



一つでも当てはまった人は **要注意!**

特に、最後の2つに当てはまった人は
すでに難聴かもしれません すぐに耳鼻科へ!

ヘッドホン・イヤホン難聴とは

イヤホンなどで「大音量で・長時間」聴く生活を続けることで、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、気づかないうちに聞こえなくなる病気です。大きな音だと短時間でも耳はダメージを受けます。また、それほど大きな音でなくても、長時間聞いているとリスクが高まります。

ヘッドホン・イヤホン難聴は治りません。イヤホンを正しく使い、耳を守りましょう。

ヘッドホンやイヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1時間に1回(10分程度)は耳を休ませる。



保護者の皆様へ



1月末～2月に行った保健関係の授業を2つご紹介します。

5・6年生 保健

薬物乱用防止教室

講師：柏崎ライオンズクラブ

1月26日(月)、柏崎ライオンズクラブの方を講師に招いて薬物乱用防止教室を行いました。

薬を本来の目的や用法とは外れて使用した場合、全て「薬物乱用」になります。県内の事例の紹介があり、薬物乱用の危険は身近にあることを実感しました。標本を見て、違法薬物とはわからない状態で出回っていることも知りました。



授業の最後に、断る練習をしました。違法薬物乱用者は、親しい人から誘われて、軽い気持ちで手を出す人がほとんどです。

大麻や覚醒剤等の違法薬物の検挙者は年々増えており、市内でも実際に起こっています。また、簡単に手に入る市販薬のオーバードーズ(大量服薬)も、若い世代で問題となっています。命に関わる、危険な行為です。

薬物乱用は、一度でも体や脳を壊し、自分や周りの人の人生を大きく変えてしまいます。薬物乱用の恐ろしさを忘れずに、断る勇気を持ち続けてほしいです。

児童の感想

- ・身近な人から誘われることがあったり、SNS などでも薬物を売ってたりもらったりすることが怖いと思いました。だからこれからちゃんと断りたいです。
- ・インターネットに「大丈夫」と書いてあっても薬物を絶対に使用せず、友達に「やろうよ」と言われても、断ることが大切だと思いました。
- ・薬物の種類や薬物が与える影響をたくさん知ることができました。



2年生 学活

おへそのひみつ

～生まれてきた時の家族の気持ちを知ろう～

2月17日(火)の2年生の学習参観で「おへそのひみつ」というテーマで性指導を行いました。おへその役割を知り、お腹の中でお母さんと繋がっていたことを学びました。

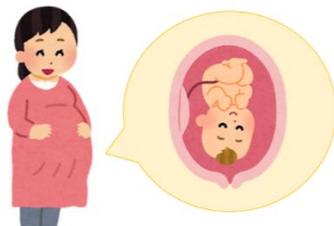
後半は、お家の方にお手紙を読んでもらったり、赤ちゃん人形の抱っこ体験をしたりしました。自分が生まれてきた頃の家族の気持ちを知り、一人一人が大切に育てられてきたかけがえのない命であることを実感しました。



お家の方からお手紙を読んでもらいました。恥ずかしそうに、でも嬉しそうに微笑ぶ子や、感動して涙を浮かべる子もいました。

自分が生まれた時、たくさんの人が喜んでくれたこと、たくさんの人に支えられて育ってきたことを知りました。

おへそは、お母さんと赤ちゃんが繋がっていたあかし



命の始まり(卵子)の大きさは、0.1mmです。黒い紙に穴を開けて子ども達に見てもらいました。

赤ちゃんは、「へその緒」をとおして、お母さんから栄養をもらって大きくなります。おへそは、お母さんと繋がっていた「証」。これが“おへそのひみつ”です。



生まれてこられない命もあります。たくさんの奇跡が重なって人はこの世に生を受けます。生命の尊さについて考える機会となっていれば幸いです。

児童の感想

- ・お手紙を読んで、泣きそうなくらいうれしかったです。
- ・これからも元気に病気にならないように気をつけたいです。
- ・妹を初めて抱っこした時みたいでした。
- ・育ててくれたママ、ありがとう。
- ・お母さんはこんな重たい赤ちゃんを持っていてすごいと思いました。