

# ほけんだより 3月

富田林市立富田林小学校 保健室 R8.2.27

冬から春へ季節がかわるこの時期は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすいです。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。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

## 3月3日は耳の白



## ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



おんりょうあ 音量を上げすぎない



ちようじかんつか 長時間使わない



つか 使わない日を作る



こまめに休憩する

## ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

寝る3時間前までに食事を済ます

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

## 1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



早寝早起きをして規則正しく過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動した



ケガや病気の予防をすすんで実行できた



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