



令和 8 年 3 月 6 日
大田区立馬込小学校
校長 山本 秀一
養 護 教 諭

※おうちの方と一緒に読みましょう

寒さの中にも、少しずつ春の気配を感じられるようになりました。いよいよ今年度も最後の1か月です。この1年で、みなさんの心や体はどのくらい成長したでしょうか。身長が伸びたことだけではなく、できることが増えたこと、我慢できるようになったこと、友達に優しくできたことも、大切な成長です。3月はこれまでの自分を振り返り、頑張った自分をしっかり認めてあげる時期でもあります。そして、4月からの新しいスタートに向けて、生活リズムを整え、心と体の準備をしていきましょう。春は出会いと別れの季節です。不安やさみしさを感じることもあるかもしれませんが、そんなときは一人で抱え込まず、いつでも保健室に話しに来てくださいね。



3月保健目標 耳を大切にしましょう 健康な生活ができたか振り返りましょう

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。



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

私たちは毎日、音や声を聞きながら生活をしています。耳は音を聞くだけでなく、体のバランスを保つ大切な働きもしています。

強い音だけではなく、風邪や副鼻腔炎、中耳炎などがきっかけで聞こえにくくなることもあります。

聞こえにくい、耳が痛い、ぐるぐるめまいがするなどの症状があるときは、早めに大人に相談しましょう。大切に耳を守り、これからもたくさんの音を楽しみましょう♪



↑ レベルアップをした？
↑ この一年で、どんな

この1年間で成長したのは体だけではありません。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。

- 例
- ★ 授業で発表できるようになった
 - ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
 - ★ 苦手なピーマンを食べられるようになった

★ ふり返って書き出してみましょう



この1年で、心も体もたくさん成長しましたね。できるようになったことや頑張ったことは大切なレベルアップです。自分の成長をしっかり認めましょう！

保健室の1年間 4/1~2/27まで

保健室 の利用者数



1. _____
2. _____
3. _____



1. _____
2. _____
3. _____

具合が悪くて
保健室に来た人

人

ケガをして
保健室に来た人

人

この1年間、保健室には多くの子どもたちが来室しました。ケガや体調不良ではなく、「なんとなくつらい」「気持ちがつかれている」という理由でも来室が見られました。体の不調の背景には、睡眠不足や疲れ、気持ちの揺れが影響していることもあります。子どもたちが自分の心と体の声に気づき、大切にできる力を育てていくことが大切だと改めて感じました。来年度も安心できる居場所として寄り添いながら、一人一人の小さな変化にも目を向け、健やかな成長を支えていきます。

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。

例えば 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。

保健室には、「朝からだるい」「頭が痛い」と来室する児童が増えています。その背景には、就寝時刻の遅れや睡眠不足が考えられます。

小学生に必要な睡眠時間はおよそ9~10時間とされています。十分な睡眠は、体の成長だけでなく、集中力や気持ちの安定にもつながります。寝る前のゲームや動画は早めに終わらせ、毎日同じ時刻に布団に入ることが大切です。ご家庭でもナイトルーティンを整え、ぐっすり眠れる環境づくりをお願いいたします。