

# ほけんだより3月

令和8年2月27日  
板橋区立志村坂下小学校  
養護教諭

少しずつ寒さも和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。6年生は卒業、1～5年生は進級が近づいています。別れは寂しいものですが、新たな旅立ちとしてお祝いしましょう。そして、今年度の締めくくりとして、一年をふり返り、来年度につなげていきましょう。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、バランスよく食べた



早寝・早起きができた



適度に運動ができた



けがや病気の予防を進んでできた



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



## 3月3日は「耳の日」筋肉の動く音を聴こう



筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の動きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



## 春休みのうちにととのえておこう



身のまわりのもの



からだの調子



こころ