



令和8年3月2日
豊島区立要小学校
校長 渡部貴美子
養護教諭

現在の学年で過ごすのも残り1か月をきりましたね。6年生はいよいよ卒業です。今年度はどんな年でしたか。たくさんの思い出を作った学級が変わってしまうことは、少し寂しい気持ちもあるかもしれませんが、新しい学級でもたくさん思い出を作ることができます。そのことを楽しみに来年度の準備を始めていきましょう。

3月の保健目標

耳を大切にしよう！

3月3日は耳の日



耳も疲れて本当？!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかないうちに耳も疲れてしまいます。



耳の疲れ度 チョツク!

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつからなくなる

ひとつも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。



耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

保護者の方へ
保護者会で配布する保健関係書類について

*保健調査票……次年度の学年の欄に記入してください。追加・訂正等があれば、そちらも併せてお願いいたします。

住所・緊急連絡先等、変更がございましたら、必ず訂正してください。

※記入もれがある場合は、返却して記入をお願いすることがございます。ご了承ください。
児童理解票と同様に**3月13日(金)**までに、「要小学校連絡袋」に入れてご提出ください。