

# ほけんだより 3月

神宅小学校

'22.3.1

いま かくねん  
今の学年もあとわずか、6年生は小学校生活の  
仕上げとなる卒業の日が近づいてきましたね。

この1年間、健康に気を付けて過ごせましたか？  
下の表でチェックしてみましょう。身長と体重は、  
「わたしたちのけんこう」の4月と1月を参考にし  
てくださいね。

こんげつ けんこうもくひょう  
今月の保健目標  
みみ たいせつ  
耳を大切にしよう  
けんこうせいかつ  
健康生活の  
はんせい  
反省をしよう

3月9日は

「サンキュウ」の日

「サンキュウ」は英語で書くと  
「thank you」。日本語の「あり  
がとう」という意味です。

ありがとうというだけで...



しあわせな  
もちになれる  
幸せな気  
もちになれる

やる気が  
出てくる

心の  
バランスが  
整う

しゅうちゅうりよく  
集中力が  
アップ  
する

目を大切に



ゲームや動画を見るとき、音楽を聴くときにヘッドホンを  
使っている人がいますね。ついつい音を大きくしたり、長い  
時間使い続けたりしていませんか？聞こえにくさや耳鳴り、  
耳が詰まった感じがしたらすぐ耳鼻科でみてもらいましょう。

ヘッドホン難聴に注意!

3月3日は



耳の日

1年を振り返って

健康に  
過ごさせていたかな？

できたこと  
を  
チェックしてみよう！

|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| <p>4月</p> <p>30日</p> <p>年生に<br/>なったときは...</p> <p>身長 cm</p> <p>体重 kg</p> | <p>5月</p> <p>30日</p> <p>ゴミゼロの日</p> <p>31日</p> <p>世界禁煙デー</p> | <p>6月</p> <p>4日~10日</p> <p>歯と口の健康週間</p> | <p>7月</p> <p>7日</p> <p>鼻の日</p>               | <p>8月</p> <p>1日</p> <p>防災の日</p> <p>9日</p> <p>救急の日</p> | <p>9月</p> <p>1日</p> <p>防災の日</p> <p>9日</p> <p>救急の日</p>             |
| <p>10月</p> <p>10日</p> <p>目の愛護デー</p> <p>15日</p> <p>世界手洗いの日</p>           | <p>11月</p> <p>8日</p> <p>いい歯の日</p> <p>9日</p> <p>いい空気の日</p>   | <p>12月</p> <p>1日</p> <p>世界エイズデー</p>     | <p>1月</p> <p>17日</p> <p>防災と<br/>ボランティアの日</p> | <p>2月</p> <p>17日</p> <p>防災と<br/>ボランティアの日</p>          | <p>3月</p> <p>3月</p> <p>こんなに大きくなりました</p> <p>身長 cm</p> <p>体重 kg</p> |

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた   | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした   | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた     |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた    | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった       |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした   | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した        |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた       |

- 0~4個の人 まだまだ!
- できていなかったことの中から1つ選んで、  
春休みの目標を決めよう!
- 5~8個の人 もう少し!
- ついつい忘れてしまうことは何かな?
- 9~10個の人 いい感じ!
- 進級してからも継続しよう!

「ありがとう」は、まるでまほうの言葉。  
感謝の気持ちが伝わるだけでなく、言われた人にも  
いいことがたくさんあります。ふだん  
あまり言えていない人は、3月9日にだれかに言える  
といいですね。

◆保護者のみなさまへ◆

昨年度に引き続き、  
コロナに悩まされた今年度、  
遊びや学校行事、学習活動にも制限が多い中、  
マスクの着用や給食の黙食、手洗いに手指の消  
毒など、子供たちはとてもよくがんばってく  
れました。コロナ禍で家で過ごす時間が増え、  
ゲームなどの時間が増えてしまったかもし  
れませんが、ヘッドホン難聴はなってしまうと元にも  
どりにくい疾患です。ヘッドホンの使い方や症  
状には十分ご注意ください。