

# ほけんだより 3月

雀宮中央小学校  
保健室

かつ ほけんもくひょう けんこう せいかつ はんせい  
**3月の保健目標 健康な生活について反省しよう!!**

## 1年間<sup>いちねんかん</sup>の健康チェック<sup>けんこうちえく</sup>

今年1年、がんばったことに印をつけよう!

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢<sup>せいし</sup>ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手<sup>て</sup>あらい・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7つできた!

すごい!  
その調子で  
健康習慣を続けよう

4~6つできた!

もう少し!  
できなかったことは、  
新しい学年の目標にしよう

1~3つできた!

がんばって!  
ほかの健康習慣も  
取り入れてみよう

どれもできなかった

ざんねん!  
まずは、できそうなものから  
取り組んでみて

..... できなかったことを、来年度は5分早寝早起きをしたり、夜は必ず歯みがきをしたりと小さなことからできることを増やしていこう。

## どう過ごす? はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに  
食後・朝・寝る前は  
ていねいな歯みがきを。
- る** ルールを守ろう  
自分やまわりの命を守るために  
交通ルールは絶対厳守。
- や** やばい! と思う前に  
宿題や受診など、やるべきことは計  
画的に済ませましょう。

**す** スマホは時間を決めて  
スマホばかりになってしまわないよ  
う、家族や友だちとの時間を大切に。

**み** 耳を大切にしよう  
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を  
休める時間を作りましょう。

心身も、身のまわりも、新年度に向けて  
整えていきましょう。

# ねんかん ほけんしつりようじょうきょう 1年間の保健室利用状況

令和8年2月10日までの来室状況



今年1年を振り返ると、学校に慣れていない1年生が初めのころはよくケガをしていましたね。休み時間には、保健室に話をしに来ることもありましたね。にぎやかな1年だったと思います。また、保健室に来ることなく、元気に過ごせた人もいますね。とてもすごいことだと思います。ケガや病気をしないことが1番ですが、早めの手当て、休養も大切です。上手に保健室を利用しましょう。

耳も  
疲れたって本当?!

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。



目の疲れ度  
チユツク!

- 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なく感じる

一つでも  
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。

## いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

さすが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

