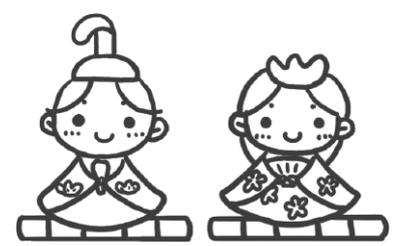


ほけんだより 3月

令和7年3月
院庄小学校
保健室

3月に入り、少しずつ春を感じるようになってきました。3月は節目の月で、6年生は卒業式を、ほかの学年も進級を目前にひかえています。

1年をしめくくるためにも元気な毎日を過ごして、4月に新しいスタートが切れるようにしましょう。



3月の保健目標

けんこうせいかつ はんせい
健康生活の反省をしよう

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
○をつけてね

はやね はやお
早寝・早起きができた

まいにちあさ た
毎日朝ごはんを食べた

しょくご は
食後に歯みがきをした

せっ てあら
石けんで手洗いをした

げんき からだ うご
元気に体を動かした

とも なか
友だちと仲よくした

春休みも 生活リズムをつくる 朝の3ステップ

STEP 1
まいあさ き
毎朝決まった
時間に
起きよう



STEP 2
たいよう ひかり
太陽の光を
浴びよう



STEP 3
あさごはんを
食べよう



耳みみが聞こえにくいと...

普段、生活していると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、いろいろな音が聞こえてきますね。みなさんは知らないうちにその音を頼りに生活しています。でも、聞こえにくい人や耳が聞こえない人もいます。もし耳が聞こえにくかったら、どんな場面で、どんなことに困りそうか考えて、線ですつないでみましょう。



- 自動車が近づいても気付かない
- 非常時の放送やサイレンが聞こえず、適切な行動がとれない
- 手話や字幕がないと内容がわからない
- 聞こえる人同士の会話に入れない
- 自分の名前を呼ばれても気付かない
- 電光掲示板がないと停車駅がわからない



音が聞こえないと困ることがたくさん。でも、手話や筆談、スマホを使うなど、伝える方法もいっぱいあります。もし困っている人がいたら、何ができるか考えてみましょう。

3月9日はサンキューの日

ありがとうカード

友だちや先生、家族に
1年間の「ありがとう」の
気持ちを書いて渡してみてね。



- 例
- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
 - いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

ありがとうカード

_____ さん

_____ より

新年度も「ありがとう」が
あふれる1年に。