

ほけんだより 3月

令和8年3月2日
東広島市立高美が丘小学校

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。
心も体も大きく成長し、新しい生活に希望をふくらませていることでしょう。卒業後も健康的な生活習慣（食事・運動・睡眠）を大切に、充実した毎日にして下さいね。



【 今月のほけん目標 】 1年間の健康生活をふり返ろう

学年が終わりのこの時期、この1年間、心や体の健康に気をつけて過ごすことができたかどうかをふり返り、春休みや次の学年でも元気に過ごせるようにしましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



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

春休みの過ごし方

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。



服やくつのサイズの
確認



新年度の準備



身のまわりの整理



気になるところの
検査や治療

3月9日は感謝の日

ちゃんと言葉にして
伝えていきますか？



ありがとう

ふだん、家族など親しい人には、照れくさくて感謝の気持ちを持ちを伝えそびれているかもしれません。ことばに

て感謝の気持ちをしっかり伝えてみませんか。

- ♡ありがとう ♡うれしい ♡参考になったよ
- ♡いつも頼りにしているよ ♡助かったよ
- ♡お世話になりました ♡元気をもらったよ
- ♡いっしょだからがんばれたよ などなど

3月3日は耳の白



耳には、「音を聞く（聴覚）」と「体のバランスをとる（平衡感覚）」の二つの大きな働きがあります。

～耳を大切にするために気をつけること～



耳の近くで大きな声を出さない



鼻は片方ずつかむ



耳に異物を入れない



音量を上げすぎない

イヤフォン・ヘッドフォンを使うときは…



長時間使わない



聞こえにくい、耳が痛い、耳鳴りなどの症状があれば耳鼻科へ