

令和7年3月4日
No.13保健室

ほけんだより 3月

3月は、締めくくりの月ですね。今年1年を振り返ると、「頑張ったこと」や「失敗したこと」などたくさんあると思います。どれも貴重な経験ですね。すべてを糧として、新しいステップを踏み出してください。新しいスタートが楽しみです。

1年の健康の振り返り できたものに○をつけてみよう！

からだチェック

- 「治りようのすすめ」をもらったところの
治りようがすすんでいる
(なかった人も○) ()



生活リズムチェック

- 早ね、早起きができた ()
- 朝ごはんを毎日食べた ()
- 天気のいい日には外で遊んだ ()
- テレビやゲームの時間が守れた ()



こころチェック

- 親切にしてもらったときに
「ありがとう」と言えた ()
- 自分からあいさつができた ()
- 自分のよいところや得意なことを
1つ以上見つけた ()



えいせい 衛生チェック

- ハンカチ・ティッシュを
毎日持っていた ()
- 朝、昼、夜の歯みがきをした ()
- 手洗い、うがいがきちんとできた ()



みみ 耳のはたらき

- ①音をきく ②体のバランスをとる

みみ おと つた かた 耳のつくりと音の伝わり方



みみ まも たいせつ 耳を守るために大切に してほしいこと

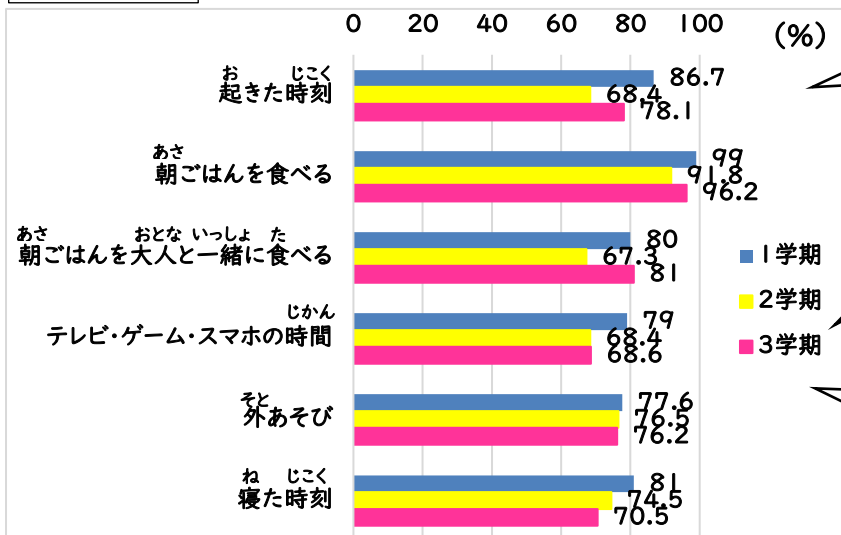
- ☆耳の近くで大きな声や音を出さない。
- ☆耳をたたかない。
- ☆2週間に1回のペースで耳そうじをする。
- ☆鼻をかむときは片方ずつ。

～3学期家庭生活振り返り週間の結果から～

3学期に第3回目の「家庭生活振り返り週間」を実施しました！

1・2学期と同じように、特に「メディアの時間」と「寝る時刻」が課題です。一人ひとりに個人結果を配付しています。お子さんの結果を見てご家庭でも話をしてみてください。

子ども評価

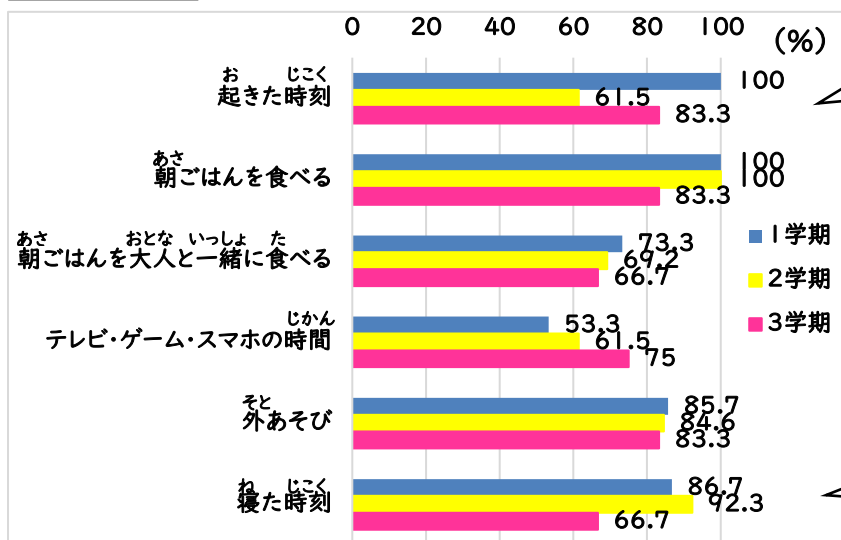


朝、起きるのは少し寒くて時間に遅れてしまいました。中学校でも意識します。

外遊びをすることはできました。でも、テレビを見すぎてしまいました。

もっとたくさんお家の人のお手伝いをし、もっと役に立てる人になる！

家族評価



テレビ、ゲームをしない時間に読書をしたり外遊びをしたり、良い時間の使い方ができていて良かったです！

お手伝いをもっとしてくれたらうれしいなと思います！

寝るのが遅くなってしまいました。ゲームの時間を決めて休みの日も守れるようにしてほしいです。



外で遊んだり、お手伝いをしたり、ゲームやテレビ以外にできることを考えて取り組めた人が増えたように思います。まだまだ寒い日が続きますが、新年度に向けて生活リズムを整えていきましょう！新学期に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

おうちの方の声かけが大きな力になります！ご協力をお願いします！