

# ほけんだより



藤沢市立羽鳥小学校 保健室 2025年3月  
保健目標：一年間の生活について反省しよう

とても寒い冬でしたが、少しずつあたたかくなってきました。春はもうそこまできています。でも油断は禁物で、3月は寒暖差が大きく、強風が吹き、急に冷えこむことがあります。上着を持って出かけたり、重ね着をしたりするなどの工夫で、風邪をひかないようにしましょう。

## ことしねん 今年1年 ころからだげんき 心も体も元気にすごせたかな？



3月はまとめの季節になりますが、皆さんは、1年間心も体も元気にすごせましたか？ 頑張ったことはなんですか？ 今年1年を振り返ってみましょう。ここにあるよりもたくさんできたかな？



はやねはやおきできた



すきらいせずなんでも食べた



げんきからだを動かした



手洗いをがんばった



はみがきをきちんとした



毎日ハンカチ・ティッシュを  
もっていった。  
こまめにつめを切った。



友だちと仲良くできた



ストレスを上手に  
解消できた

つめが長く、ボールなどが  
当たってわれてしまう人が  
多かったです。



来年は、今年よりも、もっともっと  
健康にすごせるようにがんばろう！

3月3日は



みみ 耳は、 おと 音をきく



からだ 体のバランスをとる



みみ たいせつ <耳を大切にしよう>



みみもと おお こえ 耳元で大きな声をださない



はな とき 片方ずつ 鼻をかむ時は片方ずつ押さえる



みみ みみ ちかく 耳や耳の近くをたたかない



お 音量を上げすぎない



こんな時は 耳鼻科 へ



みみ いた 耳が痛い



みみ な 耳鳴りがする



き 聞こえづらい



6年生へ



春休みも 正しい生活リズムで 過ごそう



ちゅうがっこう がんば 中学校で頑張るみなさんを おうえん 応援しています!!

