

ほけんだより 3月

2025年3月3日
赤堀南小学校
ほけんしつ

自分のからだに



この1年はどんな1年でしたか？頑張ったこと、楽しかったこと、悔しかったこと、たくさんあると思います。この1年、元気に楽しく過ごせたことに感謝をして、自分のからだやお友だち、おうちの方に「ありがとう」を伝えてみましょう。

今年度1年間を

ふり返ってみよう



4月

あたら
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月

れんきゅうあ
連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月

はくち けんこう
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

なつやす ちゅう
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月

めにやさしい生活を
心がけましたか？

11月

ねこせ
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

かんせんしょうたいさく
感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月

いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月

ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

3月3日は耳の日



耳そうじはやさしく

耳の健康チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科
医院で診てもらいましょう。



デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみませんか？数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫。「うちの人の制限をかけられた」「機械の調子が悪くなった」など、さまざまな理由で、連絡が取れないこともよくあるからです。デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり…。豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはず。

また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防いで、夜はぐっすり眠れるでしょう。



経験を自信に変えて

3月は1年のしめくくりの月ですね。みなさんはこの1年間、続けることができたり新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありませんか？「毎日、早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心とからだの成長につながります。4月からも、ぜひ続けていてください。応援しています。



かふんしょう

とうらい

花粉症シーズン到来！

花粉症の時期がやってきました。今年の花粉飛散量は例年と比べて「やや多い」ようです。油断せずしっかり花粉対策をして、すっきりな毎日を過ごしましょう。

ポイント

花粉をつけない・入れない・落とす

