

ほげんだより 3A



令和8年 3月 2日 大阪市立西天満小学校

今年度の

健康通知表をチェック!

冬から春への変わり目は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすい時期です。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、心も身体も整えましょう。

この一年間、自分の心や体の健康をどのくらい意識して生活をしましたか?

今年度の生活を振り返って表に〇を書き入れてみましょう。



生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

- できていることはつけて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
- 1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
- ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

3月3日は耳の日

それ、耳からのSOS



*学校でボールが耳に当たった時や、耳をぶつけた時は必ず保健室に来てください。

耳の病気は発見が遅いほど重大な病気になってしまうこともあります! 早めに耳鼻咽喉科に行きましょう!