

ほけんだより 3月

2021年3月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

はるやすみ あいだ

春休みの間に

自分をメンテナンス



からだ ところ ととの
体と心を整えて
あたため かくねん
新しい学年を

きもち
気持ちよくスタートしよう！

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

す やす
好きなことをしたり休んだりし
て心の充電を。1年間がんばった
自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

つくえ へや かたづ
机や部屋を片付けて、いらないものは思
い切って処分！ すっきりした気持ちで新
学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

た か か ひつよう
足りないものや買い替えが必要なもの
はありませんか？ 体操服やくつが小さ
くなっていないかも確認を。



Step 1

受診・治療を済ませておこう

しんきゅう けんこうしんだん
進級すると健康診断があります。気になることのある人は
新学期が始まる前に園の先生に相談しておきましょう。



3月になりました。4月は休校で始まり、初めて経験することが多かった1年だったと
思います。手洗いやマスクをして、制限される行事も多かったです。それでも、みなさん、
本当によくがんばりました！今年度が終わり、4月からみなさんは進級して新しい学年・
環境に変わります。来年度も感染症対策は続くと思います。協力して乗り切っていきま
しょう。

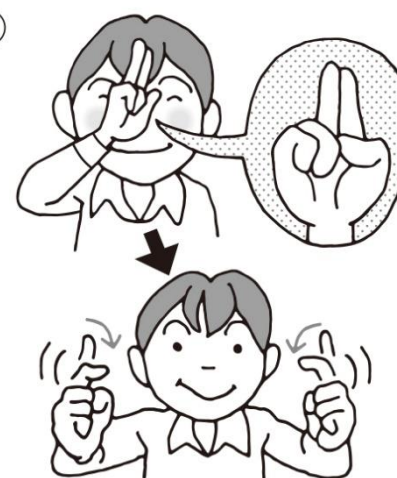
3年生は、卒業して新しい場所でのスタートになりますね。不安もあると思いますが、優
しいみなさんなら大丈夫。新しい仲間とともに高校生活を楽しんでください！

がつみつか
3月3日は
耳の日
みみ ひ

この手話、何のあいさつ？

それぞれのあいさつの意味を考えてみてね。

①



②



さようなら② おはよう① : こんにちは

あれ？
もう1年
終わりがあ

もうすぐ、学期
末。この1年はな
んだかともはや
かったなと感じませんか？



「出来事の多さが時間の感覚を変える」
と言われていました。遠足や運動会など、イ
ベントがたくさんあると長く感じ、毎日同
じことの繰り返しだとあっという間に過ぎ
たと感じるそうです。

今年はコロナの影響で縮小・中止になっ
てしまった行事も多かったので「早かった
な」と感じるのかもしれ
ません。



まだまだウイルスと
の戦いは続きそうです
が、新しい学年は充実
した1年になりますように。春休みの間に、
元気をたくわえておいてくださいね。