

# ほけんだより 3月

令和7年度 大阪市立玉川小学校

寒さも少し和らぎ、過ごしやすいい日が増えてきましたね。残り1か月で今年度が終わります。

みなさんにとって、この1年間はどんな1年間でしたか？

3月9日は「感謝の日」です！毎日元気に過ごせていること、学校に通えて

いること、食べる物や家があること…。たくさんのごことに感謝をして、1日1日

を大切に過ごしましょう。

3.9=サンキュー

ありがとうの目



## 保健室の1年間

(R7.4/1~R8.2/20までの結果)

保健室の  
利用件数  
1,343件



体調が悪くて  
来た人  
275人



けがの手当てで  
来た人  
1,068人

来室がいちばん  
多かった月  
5月



けががいちばん  
多かった場所  
運動場



いちばん  
多かったけが  
だぼく

## 耳のSOSに気づいて！



耳をたたかないで！



耳元で大きな声を出さないで！



強い力で鼻をかまないで！



イヤホンなどで長い時間大きな音を聞かないで！

## せいかつ ~けんこう生活チェック~

ねんかん せいかつ かえ  
1年間の生活をふり返り、「はい」か「いいえ」でこたえましょう！

<p>早起き・早寝 できましたか？</p>	<p>体を動かして遊ぶ ことができましたか？</p>	<p>食後の歯みがきが できましたか？</p>	<p>外から帰ったら手洗い・ うがいができましたか？</p>
<p>朝ごはんをしっかり食べ ることができましたか？</p>	<p>毎日うんちが 出ましたか？</p>	<p>悩みがあったとき、 相談できましたか？</p>	<p>ストレスを解消する ことができましたか？</p>

「はい」が7~8コ・・・あなたは、とっても健康にすごせました。立派です！  
 「はい」が5~6コ・・・健康にすごせました。この調子でがんばろう！  
 「はい」が3~4コ・・・まあまあ健康にすごせました。もう少しがんばろう！  
 「はい」が0~2コ・・・自分の生活を見直してみましょう！

## さようならとこんにちは

3月~4月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期です。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいます。でも、きっと大丈夫。それまですごしてきた日々や思い出は決して心から消えないし、幸せは時とともにつみ重なっていくものです。希望や不安、とまどいなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ちつきやすくなります。みなさんがすてきな春を迎えられますように。