

ほけんだより 3月号



令和7年度
大阪市立生魂小学校

2月は寒い日が多かったですね。さあ、3月。暖かい春の足音が近づいてきます。4月に新しいスタートを気持ちよくふみ出せるように、一日一日を大切にすごしましょう。

3月3日は「耳の日」です!



耳には大切なはたらきがあります



音の方向を知る



からだのバランスをとる

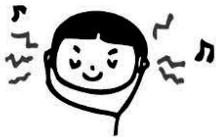


イヤホンの使い方つかかたに注意ちゅういしましょう。

音楽を聞いたり、ゲームをしたりする時、イヤホンを利用する人もいます。

健康や安全をけんこうあんぜん考えて使いたいですね。つぎのようなつかかた使い方はやめましょう。

音を大きくしすぎる



「聞こえの細胞」が
こわれると、もとも
もどらないので、
音量と時間に注意しよう!

歩きながら



自転車に乗りながら



受診・治療を済ませよう



3月は、1年のしめくりです!
健康診断で受診をすすめられていた人は、受診・治療はすみませんか?
けんこうに1年をしめくるためにも、新しい1年をきもちよくむかえるためにも、しっかり診ていただきましょう。

3月の保健目標



ねんかん けんこうせいいかつ かえ
1年間の健康生活をふり返ってみよう!

自分の健康生活をふりかえてみましょう。

どんな1年間でしたか？

できるようになったこと、チャレンジできたこともたくさんあったと思います。土台となっているのは自分の体と心。これからも大切にしましょうね。



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

3学期の「元気アップ週間」は、がんばることができましたか？

この1年をふりかえて、自分の健康点をつけるとしたら、何点ですか？できたことや、努力したことが増えると、「自分はすごいぞ！」という自信にもなりますね。

また、うまくいかなかったことから「またがんばろう！」と気持ちを切りかえたり立ち直ったりする力が、人生をたくましく、しなやかに生きるコツになります。

一人ひとりが、この1年でとても成長しましたね。がんばった自分に拍手！

