



令和8(2026)年3月号
おおさかしりつきだつみしょうがっこう
大阪市立北巽小学校

保健室

まだまだ風は冷たいですが、少しずつ寒さもやわらいできました。3月は1年のしめくくりの月です。

来月、新しい1年のスタートをうまく始めることができるように、この1年間でできたこと、できなかったことを、自分なりに振り返ってみましょう。



みみ 耳のはたらき



音をきく



体のバランスをとる

1年間の健康生活を振り返ってみよう



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

生活の中で 耳をいたわるころがけ



定期的に耳そうじをする (しすぎにも注意)



鼻を強くかみすぎない (片方ずつ)



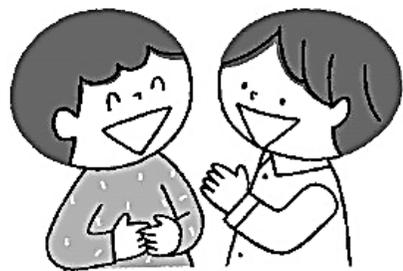
人の耳元で大声を出さない



ヘッドホンの音量は控えめに (時間を決めて)



ケガや病気の予防をすす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



ちゃんと言葉にして伝えていきますか？



ありがとう

家族など親しい人にごと、照れくさくて言えないこともあります。日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。