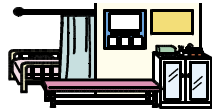


ほけんだより3月

おうちのひとといっしょによんでください。

令和5年3月1日(水)
新宮町立新宮北小学校
保健室



6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。毎日の検温、ていねいな手あらいや消毒、マスクの着用など、感染症にかからないように努力しながら、北小のリーダーとして色々な場面でがんばってくれてありがとうございます。1~5年生も6年生への感謝の気持ちを伝えながら、次の学年に向けての最終準備をしていきましょう。



夢中になると聞こえない?!

私たちの耳はふしぎです。同じ音でも、ある時は楽しく感じるのに、別の時はうるさく感じる場合があります。気分や体調によって音の感じ方も変わります。また、何かに夢中になっていると周りの音が耳に入らないこともあります。呼ばれても返事をしなかったり、「あぶない!」と注意されたりすることはないですか?特に、通学路を歩く時は、おしゃべりに夢中になると車の音などに気づかず、大きなけがにつながる場合があります。耳をよくはたらかせて、安全に気をつけましょう。

最近、物音がうるさく感じたり、耳鳴りがしたりする人がふえています。気になる人は話を聞かせてくださいね。

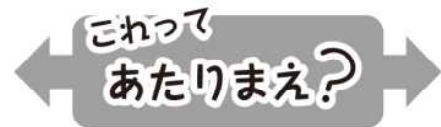


あたりまえをありがとうに

「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」はめったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーな気分になれるかもしれません。

みなさんの身のまわりにある「ありがとう」をたくさん見つけて、伝えてみましょう。



3月のほけんもくひょう

一年間の健康をふりかえろう

できた数がいくつになるかな? チェックしてみよう!!

<p>大きなケガをしなかった。</p>	<p>食べ物のすききらいをしなかった。</p>	<p>早ね、早起きができた。</p>
<p>毎日時間割をそろえて忘れず持ってきた。</p>	<p>病気や悪いところは治療した。</p>	<p>天気の良い日は外であそんだ。</p>
<p>テレビやゲームは時間を決めて守った。</p>	<p>食べた後には歯みがきやうがいをしっかりした。</p> <p>あさ ひる よる</p>	<p>トイレの後や食事の前には必ず手をあらった。</p>

できた数はいくつでしたか?
7こ~9こ: やったね! その調子。
4こ~6こ: おいしい、もうひといき!
3こ以下: ざんねん、今日からがんばろう。

一年間は、毎日の積み重ねです。生活の仕方を整えていくことで、心も体も元気に過ごすことができます。

この1年、がんばったことを書いてみよう。

賞 表彰状

あなた は、健康に過ごすため、この1年 をがんばりました。

その功績を称え、ここに表彰します。

令和5年 3月吉日

