

# ほけんだより

3月

高鍋西小学校保健室  
令和7年3月17日  
発行

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。この1年間、楽しく健康に過ごすことができましたか。4月から、2～4年生はそれぞれの学年に上がり、6年生は中学校へ進学します。西小っ子のみなさんが、次の新しいステージで心も体もステップアップできるように、これまでの生活を振り返り、新学年への準備を始めましょう。

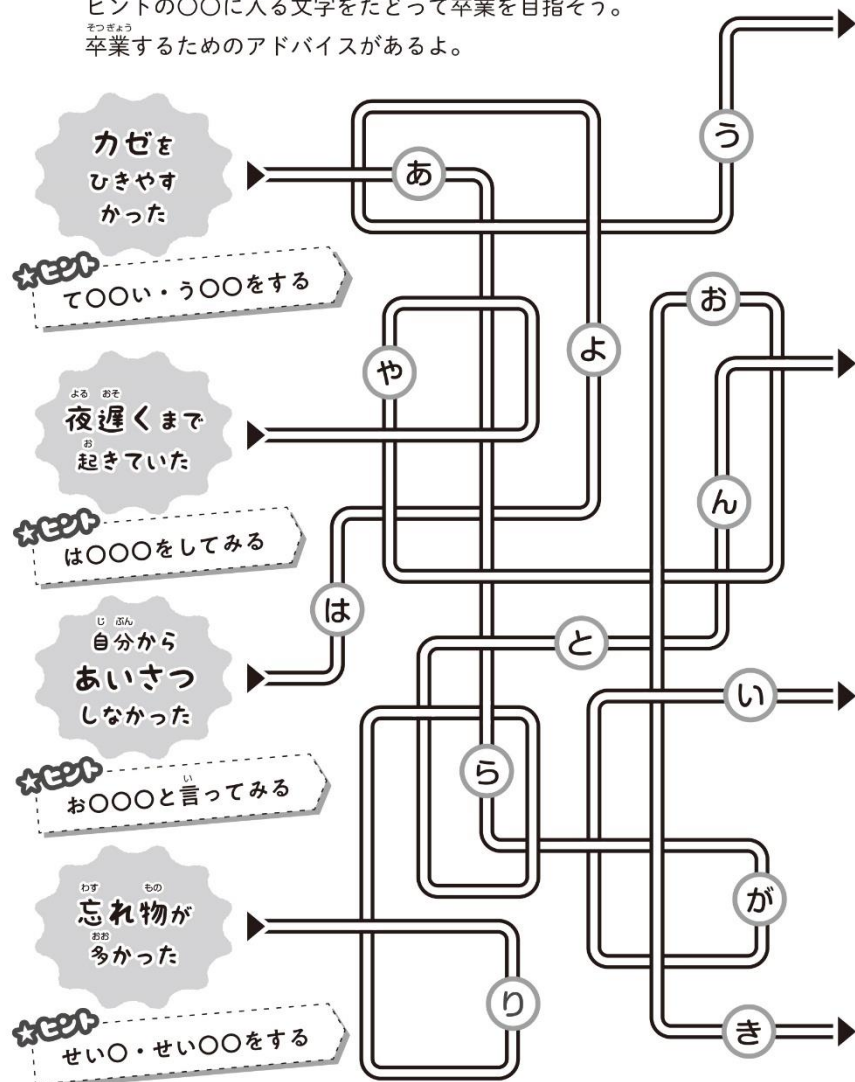


## 3月のほけんもくひょう：健康生活の反省をしよう。

新学年になる前に

### こんな自分から卒業！

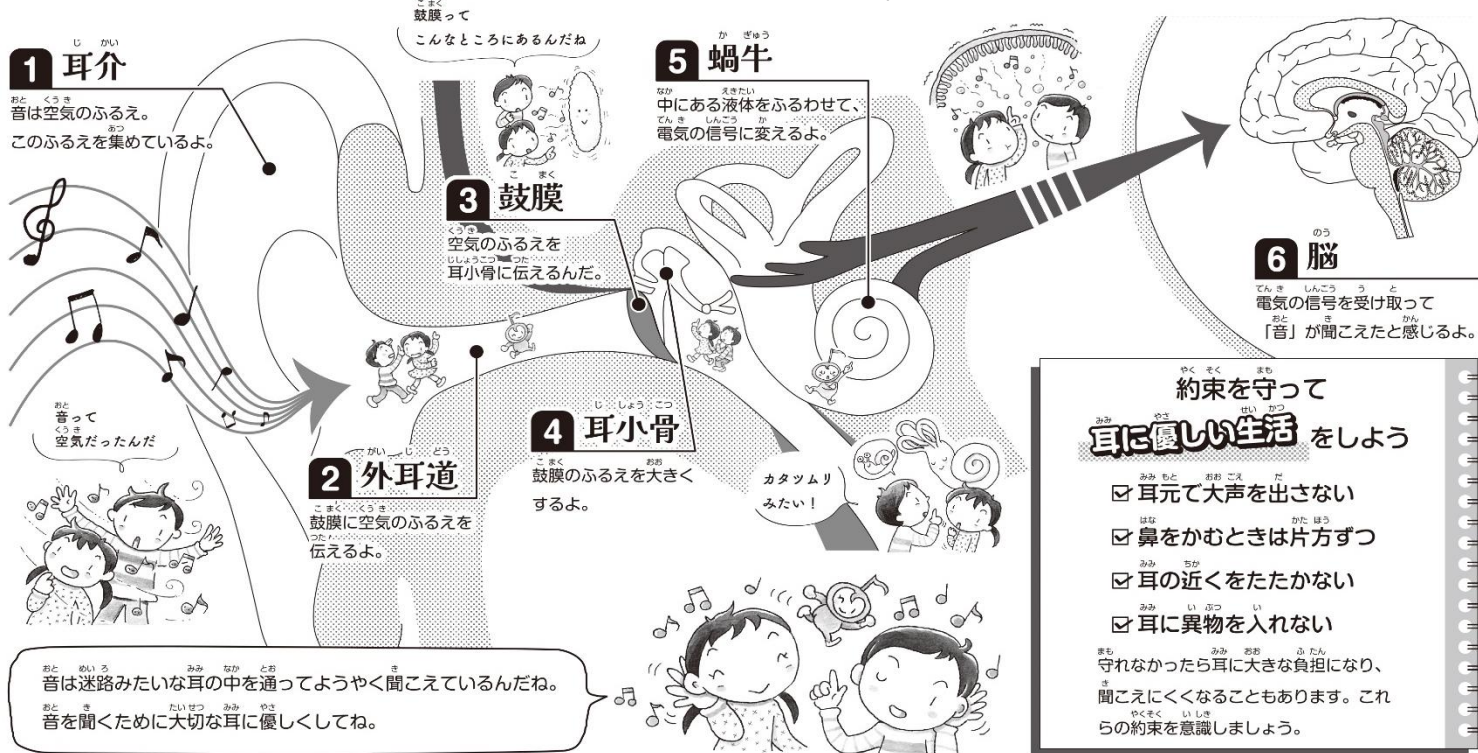
ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。  
卒業するためのアドバイスがあるよ。





## 耳の中、音の通り道をたどってみよう

音がなると耳が聞き取り、その音が聞こえてきます。どうして聞こえるのか耳の中のしくみをみていきましょう。



### 約束を守って 耳に優しい生活 をしよう

- ☒ 耳元で大声を出さない
  - ☒ 鼻をかむときは片方ずつ
  - ☒ 耳の近くをたたかない
  - ☒ 耳に異物を入れない
- 守れなかったら耳に大きな負担になり、聞こえにくくなることもあります。これらの約束を意識しましょう。

## 新年度に備えて 体調管理を意識しよう

いよいよ新しい学年に上がる準備期間です。新年度、心も体も元気でいられるように準備を進めていきましょう。



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしよう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談しよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

### 1年間、健康に過ごせましたか？

- ☐ 規則正しい生活を続けられた？
- ☐ ケガや病気の予防ができた？
- ☐ 適度な運動ができた？
- ☐ 好き嫌いをなく食事ができた？



### 「ありがとう」と口に出していますか・・・

この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあります。

- ① 1年間のふりかえりをきっかけに、お家の人やお友達、先生、いつも支えてくれる人に伝えてみましょう。

健康になる  
幸せになる  
人間関係が良くなる  
ポジティブになる



## 保健室からのお知らせ

この1年間、健康で元気に学校生活を送ることができましたか。今年度の西小の保健室利用状況がまとまったのでお知らせします。来年度からの生活に生かすことができるように、確認して振り返ってみましょう。

