

# ほけんだより



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。



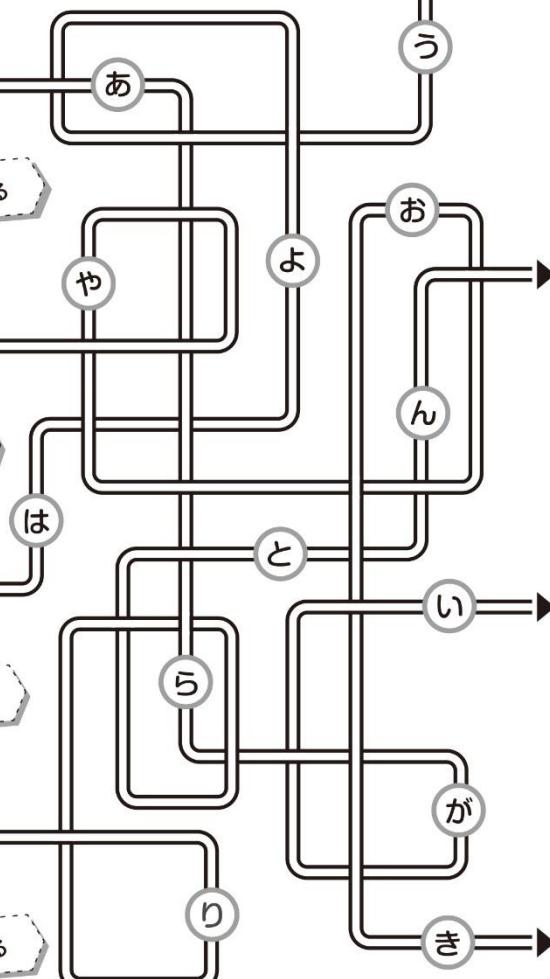
## 3月のほけんもくひょう：健康生活の反省をしよう。

まえ  
新学年になる前に…

### こんな自分から卒業！

ヒントの○○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。

- ＊＊＊ カゼをひきやすかった  
て〇〇い・う〇〇をする
- ＊＊＊ 夜遅くまで起きていた  
は〇〇をしてみる
- ＊＊＊ 自分からあいさつしなかった  
お〇〇〇と言ってみる
- ＊＊＊ 忘れ物が多かった  
せい〇・せい〇〇をする



# 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、その音がきこえます。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。

## 1 耳介

音は空気のふるえ。  
このふるえを集めているよ。



## 2 外耳道

鼓膜に空気のふるえを  
伝えるよ。

音は迷路みたいな耳の中を通ってようやく聞こえているんだね。  
音を聞くために大切な耳に優しくしてね。

## 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い過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



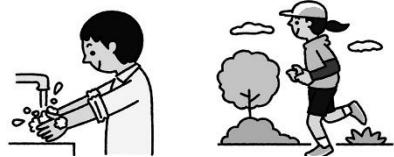
心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



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

ありがとうの効果

ポジティブになる



幸せになる  
人間関係が良くなる

## 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つ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、確認して振り返ってみましょう。

