

ほけんだより 3月

明石市立二見小学校
保健室
令和7年3月

少しずつ寒さもやわらぎ、春の気配を感じる季節になりました。
「三寒四温」という言葉を聞いたことがありますか。3日寒い日が続いた後、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。体調に気をつけて、学年最後の月を元気いっぱいに過ごしてください。



1年間の健康生活をふり返ろう

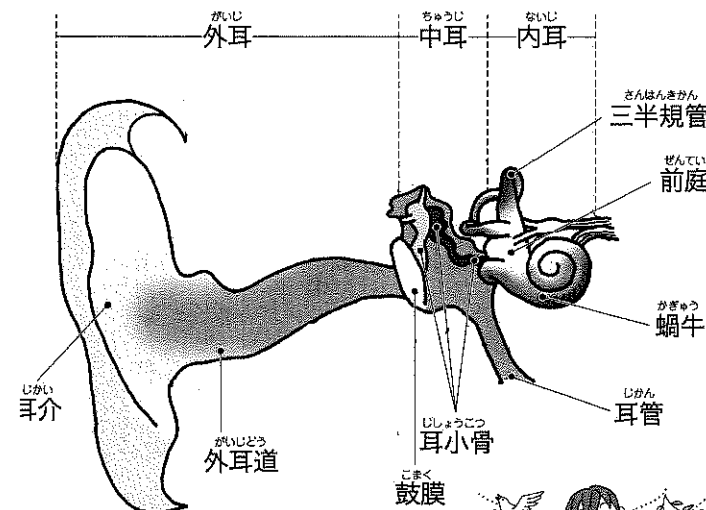
☐ 早ね・早起きができた 	☐ 手洗い・うがいができた 	☐ 元気に体を動かした
☐ 好ききらいせずしっかり食べた 	☐ 友だちと仲良くできた 	☐ ハンカチ・ティッシュを忘れずに持ってきた
☐ 元気よくあいさつができた 	☐ 食事のあとは歯みがきをした 	☐ 大きなけがや病気をしなかった

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるようにがんばっていきましょう！

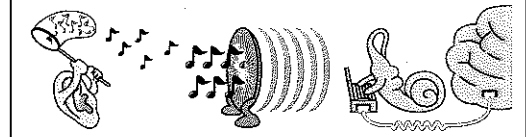
耳を大切にしよう！

毎日休むことなく、働いてくれている耳のことを知って、耳を大切にしましょう。

【耳のしくみとはたらき】



はたらき① 音を聞く
聞こえた音をまとめて、電気信号に変えて、脳に伝える。



はたらき② 体のバランスを保つ
体の傾きや回転を感じて、脳に伝える。



【耳を大切にするために】

耳元で大きな声を出さない



鼻をかむときは片方ずつかむ



耳の近くをたたかない



3と9でサンキュー

3月9日は「ありがとうの日」

ありがとうの 効果

「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ることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる

幸せになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。