



ほけんだより 3月

令和5年 3月1日
仙台市立遠見塚小学校

3月の保健目標

1年間の健康生活の反省をしよう

【児童のみなさんへ】

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。

3月の保健目標は「1年間の健康生活の反省をしよう」です。この1年元気に楽しく過ごすことはできましたか？自分の生活を振り返ってみましょう。

4月からは新しい1年が始まります。よいスタートが切れるように、生活習慣を見直して、体調を整えておきましょう。

↓できたところに○をつけよう。何個○がつくかな？



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた。喧嘩しても仲直りできた

3月3日は「耳の日」耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪くだけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている？洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

「耳を貸す」ということわざを知っていますか？人の言うことを聞くという意味ですが、「相手の相談にのる」という意味もあります。困っている人や元気のない友達がいいたら、みなさんが耳を貸して、話を聞いたり相談にのってあげたりしてください。話を聞くことで、困りごとがなくなる方法が見つかったり、元気につながったりするかもしれません。また、みなさんが耳を貸すだけで、その人の心が楽になるかもしれませんよ。

