

# ほげんだより



中番小学校 保健室  
令和8年 3月号

ぜひ親子で一緒に  
読んでくださいね。

冬から春への季節の変わり目は、昼と夜の気温差が大きく体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで1~5年生は進級、6年生は卒業ですね。元気にその日を迎えられるように体と心の調子を整えていきましょう。

## けん 健康 通知 表 をチェック!!



この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか？親子で話し合いながら「よくできた」、「できた」、「がんばろう」の3段階で振り返りましょう。

<p>早寝早起きをした</p>	<p>毎日3食きちんと食べた</p>	<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>						
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>	<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>	<p>友だちと仲良くできた</p>						
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる



## みみ 耳のつかれ度チェック!!

- なんとなく音が聞き取りにくい
  - 頭がぼーっとする
  - さわがしい場所がつかれを感じる
- ひとつでも当てはまるときは、耳がつかれているサインかもしれません。



耳のつかれを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。耳休みをとれば、気持ちもスッキリして集中力もアップしますよ。

## いくつ知っていますか？感謝の言葉チェック!!

日本語には状況や相手への気持ちに合わせて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。どんな言葉があるか考えてみよう。

いつもたよりにしてるよ

うれしい!

さすが!

いただきます

ごちそうさま

助かったよ

お世話になりました

元気もらったよ

おかげさまで

光栄です

ありがとう

いっしょのクラスでよかった

また遊ぼう

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直に伝えてみるのもいいですね。