

★ おうちの人といっしょによみましょう。

# すまいる 3月

令和7年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

この1年間、みなさんは元気に過ごすことができましたか？勉強や運動、家族や友達との関係でやり残したことがあれば、次年度を気持ちよく迎えるためにも、今のうちから取り組みましょう。そして、新年度に向けて自分なりの目標を立てられるとよいですね。

## 【3月の保健目標“1年間の生活を振り返ろう”】

この1年間の生活を振り返り、健康な生活を送れたかを見直しましょう。そして、4月からみなさんが元気に過ごせるよう、規則正しい生活を身に付けましょう。

### 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせず  
にバランスよく食べた



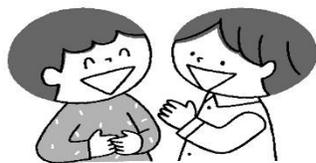
早寝早起きし、規則正  
しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ  
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を  
進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん  
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔  
に保つことができた

## 【3月3日は耳の日】

耳は一生使う大切な器官です。意識的に耳を休ませる時間をつくりましょう。

音とのつき合い方を考えよう

## 耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない



イヤホンやヘッドホン  
の音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる  
時間をとるときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口か  
ら1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の  
健康にもつながる

## 【3月9日は感謝の日】

みなさんは、家族や友達に何かをしてもらったり助けてもらったりした時に、「ありがとう」を言葉にして伝えていませんか？きちんと言葉にすることで、相手も嬉しい気持ちになります。お互いが嬉しい気持ちになると、他の人が困っている時に、今度は自分が助けようという気持ちになります。心の中で思っているだけでなく、言葉にすることが大切です。また、「ありがとう」だけではなく、「ごめんなさい」も言えると素敵ですね。

## 3月9日は感謝の日

### ちゃんと言葉にして 伝えていませんか？



ありがとう

家族など親しい人にこそ、  
照れくさくて言えていないこともあります。  
日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。