

ほけんだより 3月号

がくねん 学年のまとめの月となりました。この時期は「三寒四温」といって3～4日ごとにさむ ひ あたた ひ 寒い日と暖かい日があるといわれています。コロナ対策も続けながら、きおんさ 気温差でたいちよう 体調をくずさないようにき 気をつけて、1年のしめくくりの月をげんき 元気にす 過ごしましょう。

3月3日は「耳の日」

たいせつ みみ まも
＜大切な耳を守るために・・・＞

★耳もとで大きな

おと こえ だ
音や声を出さない

★たたかない

★鼻をかむ時は、

かたほう
片方ずつする

★定期的に

そうじする



＜ヘッドフォンの使い方にご注意＞

ヘッドフォンで大きな音を長い時間聞き続けると、難聴（聞く力が低下すること）になることがあります。ヘッドフォンで長い時間音楽をきいている、ヘッドフォンをつけてゲームをしているとう人はいませんか？また、ヘッドフォンを使いなが



ら歩いたり乗り物に乗ったりすると周りの音に気づかず、大きな事故巻きこまれる危険性もあります！

ことば すてきな言葉「ありがとう」

3月9日は「さんきゅー」そう「ありがとう」の日。「ありがとう」は感謝の気持ちをあらわすことばで、聞くと心があたたかくなります。ちょっと自分の生活を振り返って、当たり前にもしてもらっていること、助けてもらっていることに感謝の気持ちを込めて「ありがとう」の言葉をとどけましょう。



コロナ対策は、一人一人の心がけと行動が大切です。がまんすることも多く大変ですが…楓の森小のみんな、保護者のみな様、がんばってくれてありがとうございます。

みんなで作るほけんだより

「なつやすみ」「ふゆやすみ」などのお休み前のほけんだよりは、健康な生活にかんするあいうえお作文にしています。みなさん、「はるやすみ」に気をつけたい健康生活にかんすることをうちの方と一緒に考えてみませんか？ぜひ、一緒にほけんだよりを作りましょう。みなさんの作品をお待ちしています！

しめきり：3月11日(金) 保健室にもってきてね。

()年()組 なまえ()

は
る
や
す
み

「なつやすみ」や「ふゆやすみ」のほけんだよりは、学校HPに掲載してあります。