



2023年(令和5年)  
3月1日  
長浜小学校  
保健室



がつ ほけんもくひょう おんかん はんせい  
**3月保健目標 1年間の反省をしよう!**

4 5 6 7 8 9 10

**1年間を  
振り返ろう**

11 12 1 2 3



3月は、6年生があと「14日」、1～5年生は「17日」しか学校に来る日がありません。とても短いですね。あと少しの日々をどのように過ごすかで来年度、新しい学年のスタートの仕方が変わってくるかもしれません。

やり残したことはないですか？

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

はやお はや  
早起き・早ねができた

まいにちあさ た  
毎日朝ごはんを食べた

そとあそびができた

てあら  
手洗い・うがいができた

まいにち も  
毎日ハンカチを持ってきた

しょくご は  
食後の歯みがきができた

あいさつがきちんとできた

いえ てつだ  
家の手伝いができた

とも なかよ  
友だちと仲良くできた

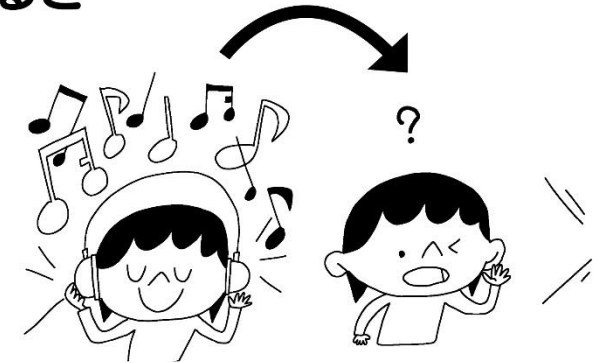
〇●お願い●〇

本日、「健康の記録」(黄色い冊子)を持ち帰っています。3学期のところにサインをして3学期中にご提出ください。6年生も卒業前に返却いたしますので一旦学校に持って来て下さい。よろしくお願いします。



大きな音量で聞いていると…

耳のおくには「有毛細ぼう」と呼ばれる音を感じ取る細ぼうがあります。ヘッドホンで大きな音量で音楽を聞いていると、有毛細ぼうが傷ついて、こわれることがあります。こわれると音が聞こえづらくなり、回復も難しいので、大音量で聞くのはやめましょう。



いま がくねん いちばんうれ たの がんば  
今の学年で「一番嬉しかったこと・楽しかったこと・頑張ったこと」

などを教えてください♪

この1年間はどうな年でしたか？毎日がハッピーではないかもしれないけれど、しんどいことを乗り越えて頑張ってハッピーを手に入れた人もいるかもしれません。日々の生活が当たり前で、目の前のハッピーに気づかないこともあるかもしれません。

皆さんの1年間の生活をふり返ってみましょう。

( )年 名前( )

# きょう なん ひ 今日は何の日? クイズ★

3/9 かんしゃひ は感謝の日。  
「ありがとう」をあらわ表す言葉は?

- ① テレマカシ Terima kasih !
- ② タック Tak !
- ③ グラシアス Gracias !



①は「タック」②は「タック」③は「タック」

「タック」

# あたりまえをありがとうに



これって  
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと (= 当然) や、ありふれていること (= 普通) という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

けんこう きろく きいろ さっし み 健康の記録(黄色い冊子)を見るとわかるよ! よかったらやってみてね!



ねん かん 1年間で...

どれくらい大きくなったかな?



きょ ねん 去年

センチ

ことし 今年

センチ

きょ ねん 去年

キロ

ことし 今年

キロ

のびました

ふえました

