

ほけんだより 3月



2026年3月 一宮市立朝日西小学校 (低学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

はやいもので、3学期もおわりが近づいています。1～5年生はひとつ上の学年へ、そして、6年生はいよいよ小学校そつぎょうです。1日1日を大切にすごしたいですね。



1年間、けんこうにすごせたかな？



この1年は、みなさんにとってどんな1年でしたか？けんこうで楽しくすごせましたか？4月からまた元気にスタートが切れるように、1年間でふりかえりましょう！

よくできた：◎、まあまあできた：○、あまりできなかった：△をつけてください。

はやね、はやおき
をした

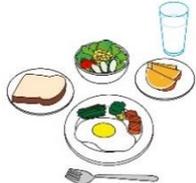


手をきれいにあらった

いえ かに 家に帰ったとき
トイレのあと
しょくじ 食事のまえ



1日3食、すききらい
せずバランスよく食べた



しょくご 食後は
はをみがいた



そと 外で運動して、
からだ 体を動かした



ゲームやスマホは使う
時間を決めて、まもった



よいしせい で
べんきょうができた



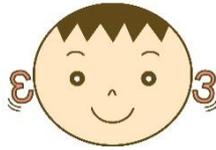
とも 友だちと仲よくし、
けんかしても仲直りできた



「ありがとう」や
「ごめんなさい」が言えた



3月3日は **みみの日**



／ おと あ かた かんが
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

おと おお
音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホン
の音は少し小さめで

ちようじかんつづ き
長時間続けて聞かない



いしき みみ やす
意識して耳を休ませる
じかん
時間をときどきとる

てきせつ ひん ど みみそうじ
適切な頻度で耳掃除



つきに1～2回、入口か
ら1cmくらいの範囲を

たいちよう
体調をととのえる

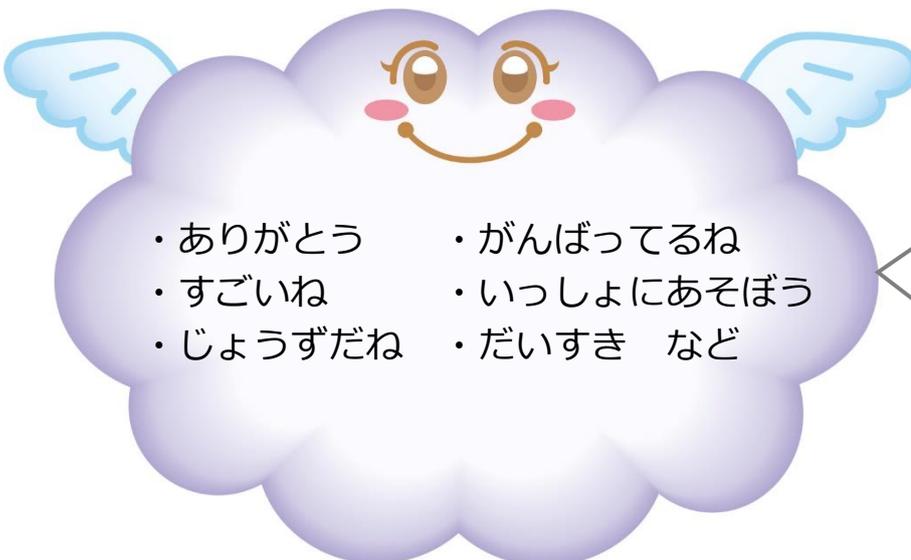


きそくただ せいかつ みみ
規則正しい生活は耳の
けんこう
健康にもつながる



こころ 心があたたかくなる ふわふわ言葉は？

2月のほけんだよりで、言ってもらおうとうれしくなる言葉（ふわふわ言葉）を書いてもらいました。1～3年生で多かった言葉をしょうかいします。



- ・ありがとう
- ・がんばってるね
- ・すごいね
- ・いっしょにあそぼう
- ・じょうずだね
- ・だいすき など

ほかにもたくさんありました。
ほけん室前のけいじ板で
しょうかいしているの
で、ぜひ見てください。

ふわふわ言葉がいっぱいの朝日西小だといいですね♪

自分のからだに

