

ほけんだより 3月



2026年3月 一宮市立朝日西小学校 (高学年用)

ねん 年 くみ 組 ばん 番 なまえ 名前

はやいもので、3学期も終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卒業です。1日1日を大切にすごしたいですね。



ねんかん 1年間、けんこう 健康にすごせたかな？



この1年は、みなさんにとってどんな1年でしたか？健康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年間を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

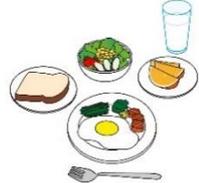


手をきれいにあらった

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、好ききらい
せずバランスよく食べた



しょくご 食後は
は 歯をみがいた



そと 外で運動して、
からだ 体を動かした



ゲームやスマホはつかう
しかん 時間を決めて、まも 守った



よいしせい で
べんきょう 勉強ができた



とも 友だちと仲よくし、
けんか 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



知ってる？ 耳の役割

耳の役割といえば、すぐに「音を聞く」ことを思い浮かべますよね。音とは空気のふるえです。それが耳の奥へと伝わり、最終的に脳に届いて、私たちは音を認識しているのです。ちなみに、耳が2つあるのは、音の方向を聞き分けるためです。また、耳の奥にはからだの回転やかたむきを感じとるセンサーがあって、耳は「からだのバランスを保つ」という役割も果たしています。



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

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、自分の好きなふわふわ言葉を書いてもらいました。4~6年生で多かった言葉を紹介します。

- ありがとう
- がんばってるね
- すごいね
- おめでとう
- だいじょうぶ
- ナイス など

ほかにもたくさんありました。保健室前のけいじ板で紹介しているので、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♪