



# 3月 ほげんだより

白鳥小学校 第16号  
平成31年 3月 1日

日中はポカポカ気持ちが良い、春の足音を感じられるようになりました。しかし、日が落ちるとまだまだ肌寒く、防寒着が手放せません。また、インフルエンザは本校では終息を迎えつつありますが、まだまだ油断はできません。今年度最後の月を元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。

## おえ くり返ろう！一年間の健康



一年間、心も体も健康に過ごすことができましたか？  
8つの項目をチェックしてみましょう！できたこと・あまりできなかったことを見直し、4月からの生活に繋げていってくださいね。



<input type="checkbox"/> 早ね・早起きができた 	<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べることができた 	<input type="checkbox"/> 歯みがきがしかりできた 	<input type="checkbox"/> お家の人に仕上げみがきをお願いすることができた 
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいがしかりできた 	<input type="checkbox"/> ハンカチ・ティッシュを忘れなかった 	<input type="checkbox"/> 外で元気に遊ぶことができた 	<input type="checkbox"/> 友達と仲良くできた 



3月3日は  
みみの日



①音を聞く



3月3日は耳の日です。耳は音を聞いたり、体のバランスを取ったりする大事な役割があります。大切にしましょう。また、何かおかしいと思ったら、お家の人に耳鼻科に連れて行ってもらいましょうね。

②音の方向を知る



③からだのバランスをとる



## いねんかん 一年間がんばりました！

みなさんは、この1年心も体も元気で過ごすことができましたか？体調が悪くなったり、ケガをしたりして保健室に来た子たちが、「もう元気になったよ」「昨日病院にいったけど大丈夫だったよ」と元気になった姿を次の日、保健室に見せに来てくれることがあります。そんな姿を見てホッと、私自身が元気をもらうことがたくさんありました。これからも、「心も体も健康！」を目標に、自分自身を、そして周りの人を大切にしてくださいね。

これからも、みなさんが心も体も元気に過ごせるように、保健室から見守っています。



### みみを大切にしよう！



たたかない



定期的に  
そうじをする



みみもと  
耳元で  
おおこえ  
大声を出さない



はな  
鼻をかむときは  
かたほう  
片方ずつかむ