

ほけんだより 3月



令和8年3月3日（火） NO.14 万場小学校 保健室

3月は1年間のまとめの月です。この1年間はどんな年でしたか？身長や体重が大きくなるとともに、いろいろな経験をすることで大きく成長できたのではないかと思います。4月からはそれぞれ学年が上がりがり、6年生は中学生になりますね！新しいステージで心も体もさらにステップアップできるように、体調を整えて、残りの日々を大切にすごしましょう！

3月の保健目標…①耳を大切にしよう ②一年の健康生活の反省をしよう

できたかな？ 1年間の健康生活 ふりかえりチェック☑！

早ね早おきができた



朝ごはんを毎日食べた



体をうごかして遊んだ



せいけつな生活ができた
(歯みがき、手あらい、つめきり)



反だちとなかよくできた



丁寧に歯みがきできた



いくつチェック☑ができましたか？ できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょう♪

できたと思うものに☑をつけてね！

3月3日は、「**みみひ**」です！

3月3日は「ひな祭り」。そしてもう一つ、体のある部分にちなんだ日でもあります。それは、「**みみひ**」です。3の数字が耳の形に似ていることと、み(3)み(3)の語呂合わせから、「**みみひ**」と言われるようになりました。ふだん、休むことなく働いている耳のことを考えて、耳を大切にしましょう！



みみもと おお こえ
耳元で大きな声を
だ 出さない



はな
鼻をかむときは
かたほう 片方ずつ



みみ ちか
耳の近くを
たたかない



みみ
耳のなかに
いぶつ 異物を入れない

みみ ひつよう き
「**みみ**そうじは必要ない」と聞いたことはありませんか？実際に**みみあか**は自然
と耳の外に出ていくようになっています。

みみ そと で
耳そうじのやりすぎは、耳の中を傷つけたり、**みみあか**をおくお **みみ**
詰まったりする原因にもなるので要注意です！！



いくつ知ってる？ 感謝の言葉

にほんご じょうきょう あいて きもち おもう かんじや ことば
日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

かんじや ことば
感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

お世話になりました

ごちそうさま

一緒にのクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

助かったよ

元気もらったよ

さすが！

あなたがいるから頑張れる

また遊ぼう

参考になったよ

3月9日は「サンキ
ユーの日」。この機会
に、日ごろの感謝を素
直な言葉で伝えてみる
のもいいですね。

