

# ほけんたより 3月

少しずつ暖かくなり、春を感じられるようになってきました。たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。みなさんにとってこの1年はどんな年でしたか。1年前に比べるとみなさんの心と体も大きく成長したと思います。今のクラスのお友達や担任の先生と過ごすあと少しの時間を1つ1つ大切に過ごしていきましょう。

## 3月の保健目標

## 1年間の健康を振り返ろう

### ～1年の生活を振り返りチェックしてみよう～

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝・早起きができた       | <input type="checkbox"/> 感染症対策(手洗いなど)をした     |
| <input type="checkbox"/> 毎日うちをした          | <input type="checkbox"/> 好き嫌いせず、バランスの良い食事をした |
| <input type="checkbox"/> 毎日歯みがきをした        | <input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた          |
| <input type="checkbox"/> 時間を守ってテレビやゲームをした | <input type="checkbox"/> たくさん体を動かした          |
| <input type="checkbox"/> 大きな体調不良やけがをしなかった | <input type="checkbox"/> 楽しい学校生活を送れた         |

## どれくらい大きくなった?

書き込んでみよう!

↑	年 4月	身長	cm
	年 3月	身長	cm
		体重	kg
		体重	kg

卒業生のみなさん、  
ご卒業おめでとう  
ございます。



令和6年3月1日(金)  
京都府立井手やまぶき支援学校  
保健室

## 3月の保健行事

1日(金) 発育測定【対象者】

5日(火) 整形外科相談【対象者】

3月9日は

サンキューの日

「ありがとう」は言っても言われた人も幸せになる素敵な言葉

「ありがとうを伝えよう」



日頃の感謝の気持ちをこめて、家族や友人、学校の先生などお世話になっている大切な人に「ありがとう」と伝えてみましょう。

3月3日は耳の日

イヤホン  
難聴  
に  
注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。  
イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

### イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする