



# ほけんだより 3月号小学部



令和6年度が終わります。

卒業や進級など、仲の良い友達と離れるさびしさを感じたり、新しい

クラスや中学校に上がる不安もあるかもしれません。

春休みに自分なりの方法でストレスを発散し、4月に向けてリフレッシュしてください。

みなさんがどこにいても、元気に楽しく学校生活をおくれることを願っています。

## 1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、  
あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べものの好き嫌いをへらせた
- 食後は歯みがきをした
- 外から帰った後、手洗いをした
- 友達と仲良くすごせた



できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けてい  
きましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月  
からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

音を楽しむときは



ちょうどいい大きさで

### 耳の健康チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科  
医院で診てもらいましょう。

