



少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。いよいよ、今年度最後の月です。

この1年で、あなたの心と体はどのように、成長しましたか。

少し大変なことでも、あきらめずに、がんばることができた。困っている友達を助けてあげることができた。友達や家族に、優しくできた。遊びやスポーツ、勉強などで、できることが増えた。

いくつか、思い当たることはありましたか。みなさん一人ひとり、とてもがんばった1年でしたね。

残りの1か月も、1日1日を大切に、元気に過ごしていきましょう。



耳には、「音を聞く」「音の方向を知る」こと以外に、「体のバランスをとる」という大切な役割があります。真っすぐ走ったり、片足で立てたりするのも、耳の働きのおかげです。



× 首もどで大きな声を出さない



× 首をたいたりしない



× 首あかをためたままにしない



× 鼻を両方いっぺんにかまない



「ヘッドホン難聴」

難聴とは、音が聞こえにくくなる状態のことです。みなさんに多いのは、ヘッドホン難聴です。これは、ヘッドホンで長時間、音量を上げて音楽を聴いていると起こります。音楽を聴くときは、気をつけましょう。



ほ けん もく ひょう
3月の**保健目標**

けんこうせいかがつ
『**健康生活をふりかえろう**』

1年間の健康チェックをしてみましょう。それぞれ10点満点にすると、どれくらいの点数がつかますか？ 口の中に点数を書きましょう。

生活習慣 (せいかつしゅうかん)

はや はやお
早ね早起きができた



10点

しょく しょく しょく
3食しっかり食べた



10点

そと げんき よく 遊んだ
外で元氣によく遊んだ



10点

清潔 (せいけつ)

あさばんわす
朝晩忘れずに歯みがきした



10点

てあら
手洗い・うがいをしっかりした



10点

ハンカチ・ティッシュをいつも身につけていた



10点

心の健康 (こころのけんこう)

げんき
元氣にあいさつした



10点

とも
友だちと仲よくした



10点

ストレスをためなかつた



10点

点数が低くても、これからがんばろうとする気持ちが大切です。どうしても点数が低いのか理由を考えて、次の学年での目標にしていきましょう。



は くち けんこう はいふ
*「**歯と口の健康のあゆみ**」を配付します*



今年度1年間で取り組んだ、歯みがきカレンダーや、歯科保健学習のワークシートなどをまとめたものを配付します。歯の健康を守るために、みなさんががんばって取り組んできたことを、振り返ってみましょう。来年度も、むし歯0を目指してがんばりましょう！