

# ほけんだより

令和8年3月2日 NO. 13

さいたま市立馬宮西小学校 保健室

3月の保健目標

「健康生活をふりかえろう」

いよいよ今年度も残すところあと1か月。今の学年のしめくくりの月となりました。4月から比べると、みなさんの心も体も大きく成長しましたね。転んだ低学年を保健室まで連れてきてくれたり、体調不良で保健室で休んでいる人に「だいじょうぶ？おだいじに」と声をかけたりする場面をたくさん見かけます。やさしい馬西っ子がたくさんいて、とてもうれしいです。卒業・進級まであと少し！残り1か月を大切に過ごしましょう。



ねんかん  
1年間の  
まとめ

## 生活チェック



早寝早起きした



朝ごはんを  
しっかり食べた



毎日歯をみがいた



手洗いなど、感染  
予防をした

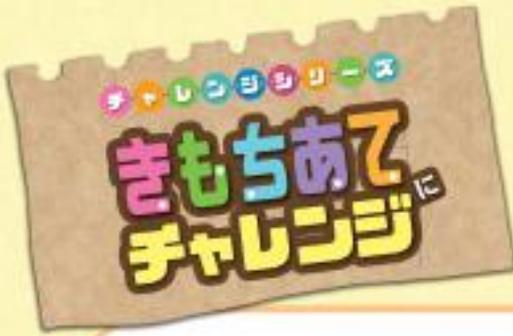


元気に運動した



友だちとけんか  
したあと、仲直り  
できた





# どんな きもち かな？

想像して、下の中から選んでみよう

- |       |      |      |      |
|-------|------|------|------|
| どうしよう | ぶんぶん | るるん  | くったり |
| しょんぼり | にこにこ | しくしく | ときどき |

1

2

3

4

5

6

7

8

顔を見ると、表情で気持ちがわかります。

- みなさんは、どんなときにこんな気持ちになりますか？思い出してみましよう。
- 自分によゆうがある時は、相手の表情を見て、相手の気持ちまで考えてあげられると、とてもステキな友達関係になれると思います。



<クイズのこたえ>

4242② 3333③ 5777⑤ 0333④ 4545⑥ >7>7⑦ 084477⑧ 2222⑩