



ほけんだより

令和7年3月3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か月です。今の学年のしめ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見違えるよう大きくなりましたね。転んだ低学年を保健室まで連れてきてくれたり、けがをしている人に「だいじょうぶ？おだいじに」と声をかけてい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



好ききらいせず
なんでも食べた



元気に運動した



友だちとけんか
したあと、仲直り
できた



家の手伝いを自分
からした



ゲームは時間を
決めてした



手洗いなど、感染
予防をした



いい関係づくり、できていますか？

下の5つのポイントができているかチェックしよう！



できた

あいさつをしよう！



やくそくまも 約束は守ろう！ できた



わるぐちい 悪口を言うのは やめよう！

できた



どうしたの？

いつもと様子が ちが 違ったら 声をかけよう！

できた

わる おも 悪いと思ったら あやまろう！

できた



たいせつ ひと なか とも まも 大切な人、仲のいい友だちだからこそ、マナーを守ろうね！

サンキュー 3月9日は「ありがとうの日」

ありがとうの 効果

「ありがとう」という言葉は、言った方も言われた方もよい効果がある、すごい力をもっている魔法の言葉です。馬西っ子のあいだに「ありがとう」の言葉がたくさんたくさん広がりますように…

けん こう 健康になる

ポジティブになる



しあわ 幸せになる

にん げん かん けい 人間関係が よくなる

