

# ほけんだより3月

ひょうごけんりつ  
兵庫県立  
はんしんとくべつしえんがっこう  
阪神特別支援学校  
ほけんしつ  
保健室  
れいわ ねん がつごう  
令和8年3月号

3月がつは、寒い日さむ ひと暖かい日あたた ひがあり、気温差きおんさが激はげしいです。季節きせつの変わり目かであり、体からだと心こころ、両方りょうほうの調子ちょうしを崩くずしやすくなる時期じきでもあります。十分な睡眠じゅうぶん すいみんをとる、1日3食いち しょくしっかり食べるたなど、規則正しい生活きそくただい せいかつ おくを送りましょう。また、適度てきどに運動うんどうを行い、年度末までの残り1ヶ月間のこ かげつかん げんき す、元気に過ごしましょう。



★睡眠すいみんをとって、体からだと心こころの調子ちょうしを整ととのえよう★



★1日3食いち しょく、バランスよく良く食べよう★



★外そとで元げん気に遊あそぼう★



★心配事しんぱいごとがある時ときには、周まわりに話はなしてみよう★



## 3月3日は耳みみの日ひ

3月3日がつ か みみ ひは耳みみの日ひです。毎日まいにちつか使つかっている耳みみですが、大切たいせつにできていますか？



★耳みみ元もとで大きおおな声こえを出ださない★



★耳みみの中なかを触さわらない★