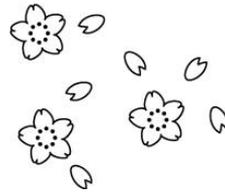


# ほけんだより3月



令和7年3月3日

分教室 保健室

あつという間に<sup>ま</sup>がくねんまつ<sup>がつ</sup>の3月<sup>むか</sup>を迎えました。卒業・進級<sup>そつぎょう しんきゅう</sup>を控えて、どんな<sup>きも</sup>気持ちでしょうか？勉強<sup>べんきょう</sup>や友だち

との<sup>かんけい</sup>関係など、やり残<sup>のこ</sup>したことはありませんか？気持ちよく<sup>きも</sup>次の<sup>つぎ</sup>ステップに<sup>すす</sup>進めるよう、限<sup>かぎ</sup>られた<sup>じかん</sup>時間を<sup>たいせつ</sup>大切に

に<sup>す</sup>過ごしていきましょう。



成長<sup>せいちょう</sup>したこと、できるようになったことを見つけてみましょう！

心も<sup>こころ</sup>体も<sup>からだ</sup>この1年間で大きく<sup>ねんかん</sup>成長<sup>おお</sup>した<sup>せいちょう</sup>ことと思います。4月<sup>おも</sup>からできるようになったこと、上手<sup>がつ</sup>になったこと、<sup>じょうず</sup>たくさんある<sup>おも</sup>と思います。ぜひ<sup>み</sup>見つけて、頑張<sup>がんば</sup>った<sup>じぶん</sup>自分、成長<sup>せいちょう</sup>した<sup>じぶん</sup>自分をたくさんほめてあげてくださいね！

## つぎ <sup>お</sup>次<sup>じゅんび</sup>に向かう準備はOK？

3月<sup>がつ</sup>は1年間の<sup>ねんかん</sup>まとめの<sup>じき</sup>時期<sup>こころ</sup>です。心も<sup>からだ</sup>体も<sup>ととの</sup>整えて、新年度<sup>しんねんど</sup>を<sup>きも</sup>気持ちよく<sup>むか</sup>迎える<sup>じゅんび</sup>準備<sup>を</sup>しましょう。

### からだ <sup>ちょうし</sup>とどの <sup>ととの</sup>体の調子を整えておく

けんこうしんだん <sup>ちりょうかんこく</sup>で、治療<sup>う</sup>勧告<sup>を</sup>受けていたところ

や、<sup>ちょうし</sup>調子<sup>ぶぶん</sup>があまりよくない<sup>ととの</sup>部分<sup>は</sup>ありませんか？

ひつよう <sup>おう</sup>必要<sup>じゅしん</sup>に応じて<sup>しんねんど</sup>受診<sup>はじ</sup>し、<sup>まえ</sup>新年度<sup>を</sup>が始まる<sup>まへ</sup>前に、

からだ <sup>ちょうし</sup>とどの <sup>ととの</sup>体の調子を整えておきましょう。



### こころ <sup>じゅうでん</sup>心の充電をしておく

<sup>ねんかん</sup>1年間の<sup>つか</sup>疲れ<sup>を</sup>をとりつつ、<sup>じかん</sup>リラックスする<sup>時間</sup>、

<sup>じぶん</sup>自分の<sup>す</sup>好きな<sup>じかん</sup>ことをする<sup>も</sup>時間<sup>を</sup>を持ちましょう。

こころ <sup>じゅうでん</sup>心のエネルギー<sup>を</sup>を充電<sup>しんねんど</sup>して、<sup>げんき</sup>新年度<sup>を</sup>を元気に

スタート<sup>を</sup>しましょう。

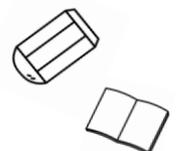


### も <sup>もの</sup>持ち物の準備<sup>じゅんび</sup>をしておく

いま <sup>つか</sup>使っている<sup>もの</sup>ものなかで<sup>こわ</sup>壊れている<sup>もの</sup>もの、<sup>つか</sup>使いにくくなっている<sup>もの</sup>もの、<sup>のこ</sup>残りが<sup>すく</sup>少なくなっている<sup>もの</sup>もの

はありますか？また、<sup>あた</sup>新しい<sup>せい</sup>生活<sup>かつ</sup>に向けて、<sup>む</sup>新たに<sup>あら</sup>準備<sup>じゅんび</sup>しておく<sup>もの</sup>ものはありますか？

はや <sup>かくにん</sup>早めに<sup>を</sup>確認<sup>し</sup>しておきましょう。



## 「ありがとう」を伝えよう!

3月9日は「サンキューの日」です。伝えたい  
も、言われたほうも、うれしく、ほっこりとした気持ち  
になる「ありがとう」という言葉。みなさん、普段  
から感謝の気持ちを周りの人に伝えることができ  
ていますか?ぜひ日頃の感謝の気持ちをしっかりと  
伝えてください。

勉強を教えてください  
ありがとう!

おいしいお弁当  
いつもありがとう!



仲良くしてくれて  
ありがとう!

家事をしてくれて  
ありがとう!

## しっかり対策!花粉症!



花粉症の症状が出る人には辛い時期が始まっています。今、花粉症の症状がない人も、これから症状  
が発症する可能性があります。症状がある人もない人も、いかに体の中に入る花粉を減らすかが、  
とても重要になってきます。症状が強くて辛い人は、病院や薬局で早めに専門家に相談しましょう。

## 体の中に入る花粉を減らすために・・・!

### ◎マスクを正しく着ける

マスクを正しく着けることで、体内に入る花粉  
を大幅に減らすことができます。



### ◎外出後は服について花粉を払う

外出すると服にも花粉が付着します。  
家の中に入る前に、軽く服を払って、  
花粉を落とすようにしましょう。



### ◎手洗い、うがい、洗顔をする

手洗い、うがい、洗顔をすることで、顔や手、  
口の中の粘膜について花粉を減らすことができ  
ます。



### ◎こまめに部屋の掃除をする

こまめに掃除することで部屋の中の花粉を減  
らすことができます。朝一番の拭き掃除が  
効果的です。

