



ほけんだより3月



令和 8年 2月27日
板橋区立高島第二小学校
校長 柘田 佳江

今年度、最後の月になりました。この1年間、みなさんの心と体は大きく成長しましたね。進級、卒業が間もなくです。新生活が始まる前に、1年間の生活を振り返り、成長できたところ、4月からがんばりたいことを考えてみましょう。



今月の保健目標

1年間の生活を振り返ろう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友達と仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

春休みのうちにととのえておこう



身のまわりのもの



からだの調子



こころ

3月3日は、**耳の日**!

おと 音とのつき合い方を考えよう /

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる

どんな道を歩みたい?

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか? 目的地まで一直線に最短で向かう道? それとも、ぐねぐねと曲った道?

人生に正解/不正解がないように、どんな道もありです! フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

それです。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきには恵まれることもあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。

1年間、ありがとうございました。けがや体調不良等でご連絡を差し上げる日がありましたが、お仕事先やお出かけ先から速やかにお迎えに来ていただきましたこと、この場を借りて感謝申し上げます。

新年度も高島第二小学校の児童が、健康で安全に学校生活を送れるよう、引き続きよろしく願いいたします。

また通知表と一緒に、1年間の成長の記録を配付しています。ぜひお子様と一緒に、1年間の成長を振り返ってみてください。

