

# ほけんだより 3月

3月9日は「サンキューの日」。日本語には感謝の気持ちを伝える言葉がたくさんあります。例えば、「ありがとう」、「いただきます」、「ごちそうさま」、「うれしい」、「おかげさまで」など、毎日の生活で使う大切な言葉ばかりです。この機会に、身近な人へ「ありがとう」を伝えてみませんか。言った人も言われた人も、あたたかい気持ちになるでしょう。

## 1年間を振り返ろう

この1年間、自分の心や体の健康に気をつけながら生活できましたか。ふりかえてみましょう。



はやはや 早ね早おきをした



あさ 朝ごはんを食べた



て 手洗い・うがいをした



は 歯みがきをした



てきど うんどう 適度な運動をした



ども なかよ 友だちと仲良くした

保健室で借りた保冷剤が借りたままになっていませんか？ 保健室の保冷剤は、けがをした時に使うためのものです。必要な時に無いと、とても困ってしまいます。借りたままになっている人は、保健室まで返しに来てください。

### 保護者のみなさまへ 日本スポーツ振興センター手続きについて

学校管理において負傷されたお子様には、日本スポーツ振興センター災害共済給付の書類をお渡ししています。手続きを希望される方で、申請に必要な書類（『医療等の状況』など）をまだ提出されていない方は、なるべく早くご提出ください。なお、受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、時効により給付を受けられなくなりますのでご注意ください。（例：令和7年4月分は令和9年4月末までに書類の提出が必要です。）詳しくはTomoLinks 添付のチラシをご覧ください。

## ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



おんりょう あ 音量を上げすぎない



ちようじ かんづか 長時間使わない



つか ひ つく 使わない日を作る



こまめに 休憩する

## を埋めよう！ ゼンブができて？ 正しい自転車マナー

① 車道は    がわを  通ろう

② 歩道では、車道がわを     通ろう

③    で走らない

④   出さない



自転車は便利ですが、乗り方によっては、自分や人の命をうばう危険も。正しい乗り方をしてくださいね。