

ほけんだより 3月

3月の保健目標
・健康生活の反省
をしよう。

令和6年 3月4日
新宿区立 四谷小学校
校長 石井 正広
養護教諭 松本真美加

3月は学年の締めくくりの月ですね。

25日は卒業式。6年生のみなさん、

ご卒業おめでとうございます。小学校を

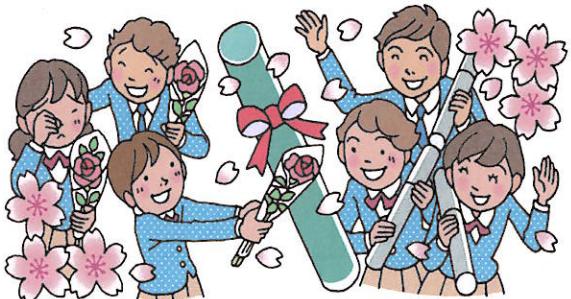
卒業するのは6年生だけですが、みなさん

の生活の中で卒業したい習慣はありませんか？

「ついつい夜ふかしをしてしまう」「気が付くと何時間もゲームをしていた」

「朝起きるのが遅くなり、遅刻してしまう」…進級する前に、そんな自分

から卒業してみるのはどうでしょうか。みなさんの挑戦を応援しています。



3月3日は 耳の日



ヘッドホン難聴に注意！

イヤホン
ヘッドホン 音が大きすぎると…

みみ 耳が聞こえにくくなる！

大きな音で長い時間、イヤホン・
ヘッドホンを使い続いていると、耳が
聞こえにくくなることがあります。



まわりの音が聞こえずに…

もし、イヤホン・ヘッドホンを使つ
ていて、近づいてくる人や自動車に気
づけなかったら？ 思わぬけがや事故
につながってしまうかもしれません。



音がもれているかも??

電車・バスの中でも音楽やゲームが
楽しめますが…音がもれないと、と
なりやまわりの人はしぶい顔。トラブ
ルになることもあります！

「ありがとう」は魔法の言葉

3月9日はサン(3) キュー(9)の語呂合わせで、「ありがとうの日」。「ありがとう」とは

はじめたにないという意味の「ありがたし」が語源で、それ
が感謝の気持ちをあらわす言葉になってきたそうです。

「ありがとう (=始めたにない)」の反対は「当たり前」にな
ります。みなさんは何かをしてもらった時に、「ありがとう」と
言葉にできていますか？特に、家族や友達に何かをしてもらって、「当たり前」だと思
っていないでしょうか？



「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも喜しくなる魔法の言葉。普段言えずに
心にたまたま、たくさんの方の「ありがとう♡」を伝えてほしいと思います。