



2026. 3. 2
千早小学校
ほけんだより3月号

今年度も残りわずかとなりました。たくさんの思い出がつまった一年もしめくくりの時期ですね。
 昨年さくねんの4月がつからひとまわり成長せいちょうした自分じぶんを見つけることはできましたか。元気に新しいスタートげんき あたらが切れるように自分じぶんで新たな目標もくひょうを立てて、新年度しんねんどに向けて準備じゅんびをしましょう。

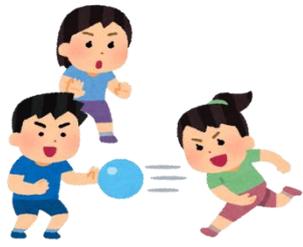
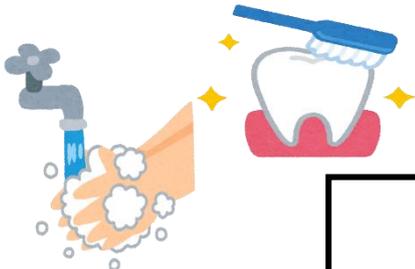


いちねんかん せいかつ ふ かえ 一年間の生活を振り返ろう！



健康診断の結果より、視力が低下している人は、タブレットやスマートフォンなどを使用して、長時間近く
 のものを見続けていないか一年間の生活を振り返り、目を休める生活を心がけるようにしましょう。

あなたはいくつ がつくかな？この一年間の生活を振り返り、できたところはこれからも続けていきま
 しょう！また、あと一歩だったところは、新しい学年の4月からの一年間でできるようにがんばりましょう！

<p>1 けがや病気をせずに健康に過ごすことができた。</p> 	<p>2 運動をしない日よりする日のほうが多かった。</p> 	<p>3 休み時間は外遊びをして過ごすことが多かった。</p> 
<p>4 運動・食事・睡眠の大切さを意識して過ごした。</p> 	<p>5 歯みがきや手洗いをし、体を清潔にできていた。</p> 	<p>6 朝・昼・晩、3食きちんと食事をとっていた。</p> 
<p>7 食事に苦手な食べ物が出たら、残さずに食べた。</p> 	<p>8 よくかんで食べることを意識していた。</p> 	<p>9 お菓子やジュースをとり過ぎないようにしていた。</p> 

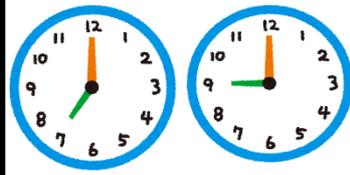
10 寝る時刻を決めて、早く寝るように心がけていた。



11 朝はスッキリと起きられた。



12 休日と平日で寝る時刻と起きる時刻は同じだった。



13 寝る1時間前までに、メディア機器（パソコン、テレビ、ゲーム、スマートフォン、タブレット）の使用をやめていた。



14 メディア機器を使う時間は、一日2時間までにしていた。



15 メディア機器を使うときは、20分に1回20秒以上遠くを見て目を休ませた。



16 寝転んでテレビを見たり、本を読んだりしなかった。



17 自分から「おはよう」「こんにちは」「さようなら」「ありがとう」「ごめんなさい」などあいさつができた。



18 不安なことや悩みごとがあるとき、家族や友達、先生などに相談した。



19 友達や家族に自分の気持ちや考えを言葉で伝えることができた。



20 友達や先生の話や意見は最後まで聞いた。



21 相手が傷つかないようにやさしい言葉をかけていた。



22 メディアを使ってよい日、使ってよい時間、使ってよい場所を家族と相談して決めていた。



23 学校から帰った後や休みの日には、例えば、絵を書く、読書をするなど（メディア機器を使用する以外のこと）をして過ごした。



健康は、病気やけががないだけではありません。体はもちろん、心や人間関係が満足な状態であることをいいます。健康の源は、食事、運動、睡眠、メディア機器の使い方、人間関係など規則正しい日々の生活です。

