# 3 ほけんだより

令和６年３月１３日（水）

野神小・ほけん室

４月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。６年生は卒業と新しい中学生活が待っていますね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。身長や体重が大きくなったのと同じように、たくさんの経験をしたみなさんは、１年前よりも心もぐんと成長しているはずです。できるようになったことや成長できたことを思い出してみてくださいね。

## みんながんばった弁当の日♪

３月１日のお別れ遠足の日は、「弁当の日」でした。それぞれに目標をたてて、みんな楽しくがんばりましたね！これからも家の手伝いを続けながら練習をして、次の「弁当の日」ではさらにレベルアップした手伝いができるようになるといいですね♪

## 第３回学校保健委員会通信

各ご家庭にご協力頂いたアンケートをもとに今年度の反省と来年度の計画を保健体育部員で考えました！

**来年度のテーマ**：「からだも元気！こころも元気！」～親子で心身の健康づくりに取り組もう～

**重点テーマ**：運動することに力を入れ、健康づくりをする。

※歩いて登下校する回数を増やして基礎体力をつけるという意見が多かったです。

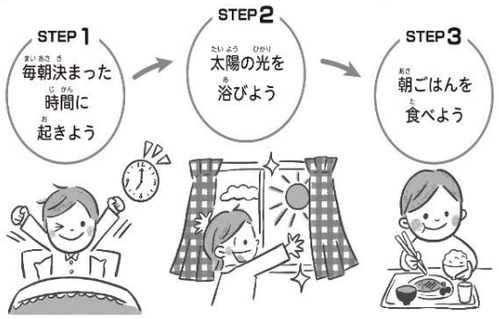
**学習会テーマ**：『心の健康』に関すること。次年度の保体部長さんと内容を確認していきます。

## 3月の保健目標

健康生活を反省し実行しよう！

## 春休みも、生活リズムをととのえよう！

### 春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ




さぁ、いよいよ春休みが近づいてきました！春休みも生活リズムをととのえて健康にすごし、新しい学年でいいスタートをきりましょう♪

## 耳が聞こえにくいと…

普段、生活していると周りから人の話し声や車の音、雨の音など、いろいろな音が聞こえてきますね。みなさんは知らないうちにその音を頼りに生活しています。でも、聞こえにくい人や耳が聞こえない人もいます。もし耳が聞こえにくかったら、どんな場面で、どんなことに困りそうか考えて、線でつないでみましょう。

- 自動車が近づいても気付かない
- 非常時の放送やサイレンが聞こえず、適切な行動がとれない
- 手話や字幕がないと内容がわからない
- 聞こえる人同士の会話に入れない
- 自分の名前を呼ばれても気付かない
- 電光掲示板がないと停車駅がわからない

音が聞こえないと困ることがたくさん。でも、手話や筆談、スマホを使うなど、伝える方法もいっぱいあります。**もし困っている人がいたら、何ができるか考えてみましょう。**