

ほけんだより 3月

呉市立横路小学校
令和8年3月3日



ホッとする日差しの中に少しずつ春の気配を感じられるようになってきました。木々のつぼみも少しずつふくらみ始め春の準備が進んでいます。

さて、今年度も残りわずかとなりました。この1年間、みなさんはどんなことを経験しましたか？ 楽しいことや嬉しいこと、時にはうまくいかずに悔しい思いをしたこともあったかもしれません。でも、そのすべてがみなさんの心と体を大きく成長させてくれました。

新しい春を迎える準備はできていますか？ これまで頑張ってきた自分に自信をもち、次の一歩へ進みましょう。

3月3日は耳の日

耳の役割は主に2つ「音をきくこと」と「体のバランスを保つこと」です。



薬物乱用防止教室 ~0(ゼロ)を1(イチ)にしないこと~

2月13日(木)6年生を対象に、学校薬剤師の平本先生による薬物乱用防止教室が行われました。タバコや大麻、危険ドラッグに加えて、近年はオーバードーズ(医薬品を決められた量を超えてのんでしまうこと)が問題になっていると学びました。SNSの情報に感化されやすい事も問題視されています。

「1回でも間違った薬の使い方をしてしまうと薬物乱用」
「興味本位で1度でも手を出すと、戻れなくなってしまう」

テレビやネットの世界の話ではなく、危険な薬物は意外と身近にあります。正しい知識を身に付けましょう。

最後に、平本先生から「今の皆さんのゼロの状態を大切に！決してゼロをイチにしないでください」という強いメッセージがあり、全員で心に深く刻みました。



3月の保健目標 1年間の成長をたしかめよう

よころっこのみなさんは、この1年健康に過ごすことができましたか。身長がぐっと伸びたり、大人っぽくなったり、みなさんの成長を感じる1年でした。体だけでなく、この1年頑張ったことや努力したことできっと心も成長しています。去年の自分と比べてどうでしたか。今年1年をふり返ってみましょう。そして、1年間頑張った自分をほめてあげましょう。

☆1年間で、だいたいできていたら○をつけましょう☆	
大きなけがや病気をしなかった	外でたくさん遊んだ
早寝・早起きができた	治した方がよい病気(むし歯など)を治した
朝ごはんをしっかりと食べた	ストレスを上手に発散した
手洗い・うがいをしっかりと	大きな声であいさつをした
すき・きらいをせずごはんを食べた	友達と協力した



6年生さん、そして新1年生さんへのメッセージ 募集

3月の保健掲示板は、「ありがとう」「おめでとう」を伝えよう！です。

卒業する6年生さんへ
「給食の準備をてつだってもらってありがとう」
「上手な走り方を教えてもらってうれしかったよ」
など、感謝を伝えましょう。

4月に入学してくる新入生さんたちへ
「よころ小のきゅうしょくは、おいしいよ」
「プールはきもちよくて、とってもたのしいよ」
など、お祝いの気持ちを伝えましょう。



桜満開にしよう