



# ほほえみ



福井市鶉小学校  
令和8年3月号

3月は学年のしめくくりの月です。この一年、どんな年でしたか？楽しかったこと、感動したこと、がんばったこと、苦しかったこと、つらかったこと…たくさんあったと思います。いろんな経験をして、心も体もぐんと成長しているはずです。成長したみなさんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

そして、6年生はもうすぐ卒業ですね。今までの生活とはまたがらりと変わって、4月からは新しいスタートです。やり残すことのないように、残りの時間を大切に過ごしてくださいね。

今年度の

## 健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。

1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。

ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步



3月9日は  
サンキューの日

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いただきます ごちそうさま また遊ぼう 助かったよ さすが!

うれしい おいしかった 元気をもらったよ 参考になったよ お世話になりました

# 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。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

## どう過ごす？

### はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに 食後・朝・寝る前は ていねいな歯みがきを。
  - る** ルールを守ろう 自分やまわりの命を守るために 交通ルールは絶対厳守。
  - や** やばい！と思う前に 宿題や受診など、やるべきことは計画的に済ませましょう。
  - す** スマホは時間を決めて スマホばかりになってしまわないよう、家族や友だちとの時間を大切に。
  - み** 耳を大切にしよう 3月3日は耳の日。静かな場所で耳を休める時間を作りましょう。
- 心身も、身のまわりも、新年度に向けて 整えていきましょう。

## 新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

### おすすめ心のケア

- ♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。
  - ♥ 環境の変化を前向きに伝える 「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
  - ♥ 保護者の方自身も無理をしない 大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。
- 新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

## おうちの方へ

1年間、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。4月からは健康診断が始まります。もし、今年度の受診や治療がお済みでない場合は、春休み中に受診をお願いいたします。今後も保護者の皆様と一緒に、お子様の心身の健康を支えていきたいと思っておりますので、来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

### 教育相談のお知らせ

◎3月の来校予定

3月13日(金) 10:20~12:20

※担任または教育相談担当(森下)までご連絡ください。

