

スマイル

ほけんだより
3月号

珠洲市立蛸島小学校 2026. 3. 4



いよいよ3月。6年生は卒業して中学校へ、1～5年生は1つ上の学年へ、それぞれ新生活が始まりますね。この1年間で、みなさんは心も体も大きく成長しました。これからも周りの人を大切に、そして自分のことも大切にして、毎日を過ごしてくださいね。4月からもみなさんが自分らしく、笑顔で過ごせるよう応援しています！

3月の保健目標
耳を大切にしよう

3月の保健行事
随時 体重測定
随時 ミニ保健教育

耳の異常信号 あなたは大丈夫？

テレビなどの音を大きくしないと聞こえない

自分の声が途切れたり、ひびくような声に聞こえる

「キーン」「シーン」などの音が常に鳴っている

会話の聞き直すことが多い

高い音や低い音だけが聞きにくい

時々ふさがっている感じがする

耳の病気は、発見が遅いと重大な病気になってしまうことも……。 「いつもとちがう？」と思ったら、早めに耳鼻科で診察を！

たこじませいかつ 蛸島生活リズムクエスト ～最終章 勇者たこじまっ子のキズナ～

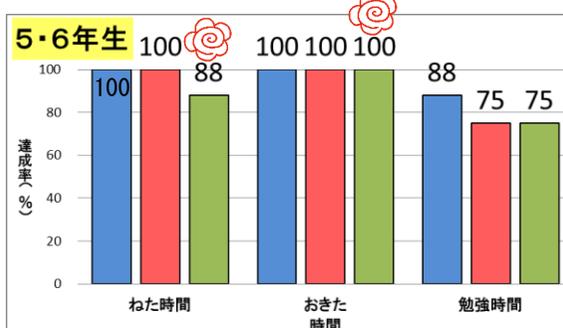
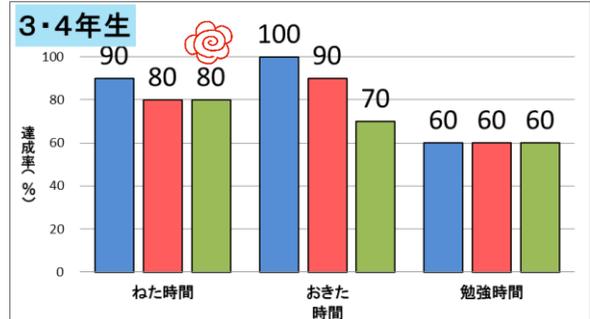
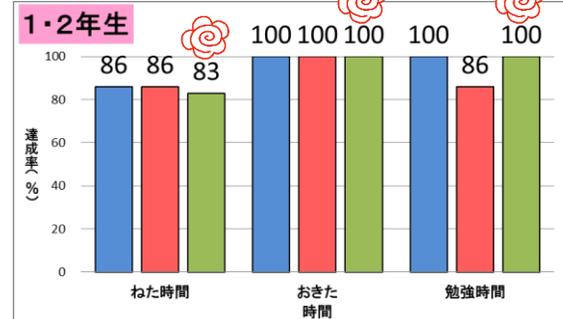
結果発表

下記のめあてを8割以上達成できた人数の割合を、低・中・高学年別別にグラフに表しました。

ねた時間	おきた時間	家での勉強時間
1～3年→9時半 4～6年→10時	6時半	1・2年→30分 3・4年→45分 5・6年→60分

読書時間もふくむ

●...1学期 ●...2学期 ●...3学期



25人の想いがひとつに... 「けんこうのハート」完成!

全員が目標を達成!



＜今回のみんなのゆうしゃランクは……＞

▼その内、全部の○をぬれたのは…

すごうでゆうしゃ → 22人

★でんせつゆうしゃ → 12人

1年間を通して取り組んだクエスト。頑張ったみんなの心には、健康的な生活を大切にすることが育ちました。これからもより良い生活を続けて、元気がかつやくできる勇者でいてね！

6年生へのおしらせ

卒業を記念して、「健康ノート」をお渡しします！入学してからこの6年間、心も体も大きく成長しましたね。改めて、成長の記録を確認してみてください。ノートと一緒に、保健室からプレゼントもあります。ぜひみてくださいね😊

1～5年生のみなさんへ

「健康ノート」と「保健調査票」を配ります。中身をチェックし、自分の成長を確認しましょう。お家の方に必要箇所を記入してもらって学校へ提出してください。（後日お知らせ配付予定。）