

# ほけんだより 3月

2025. 春休み号  
橋本小学校  
NO. 15  
【家庭数】

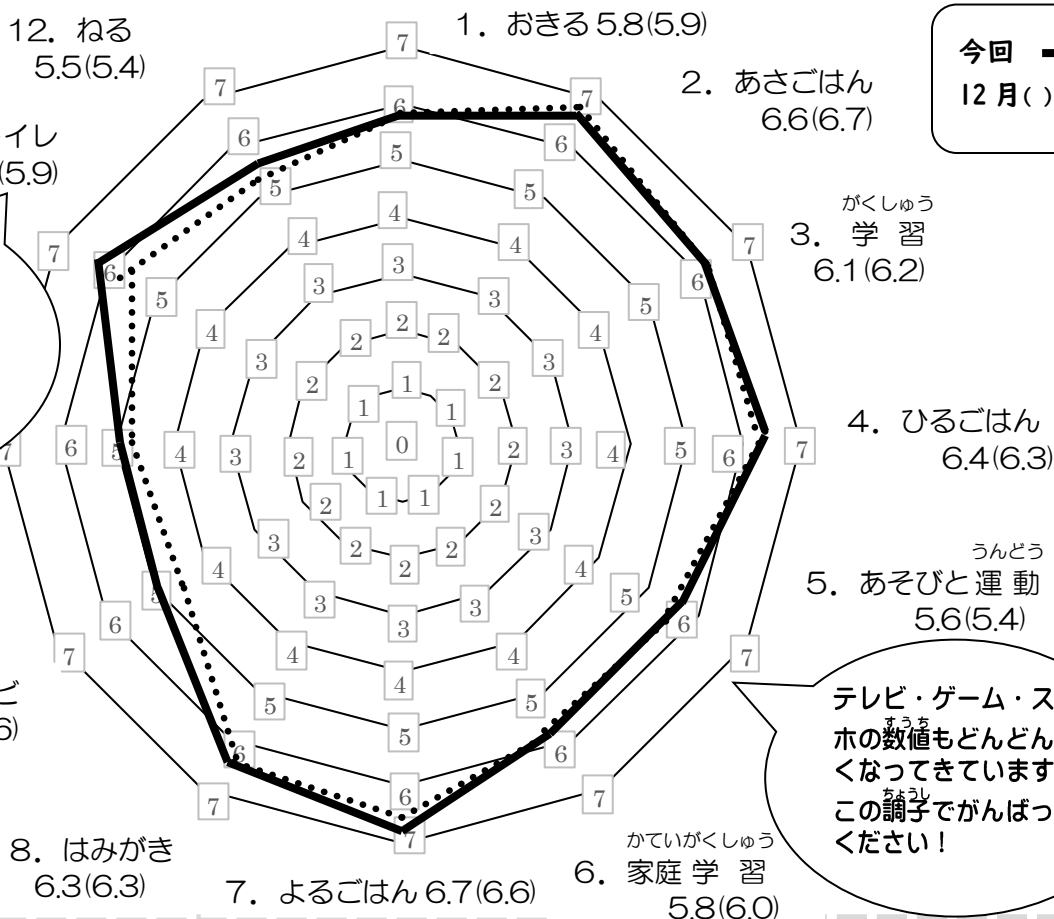
しんねんど 新年度までもう少し。また 新たな はる はじ 春が始まります。たくさんの思い出が つま 一年間もしめくくりの時期です。この一年を振り返って、何が 一番最初に 思い浮かびましたか？ 楽しかったこともうれしかったこともあれば、悲しかったことや悔しかったことを思い出した人もいます。3月9日はサンキューの日。みなさんは「ありがとう」の気持ちを伝えたい人はいますか？ 春は出会いと別れの季節でもあります。サンキューの日は過ぎてしまいましたが、もし、感謝の気持ちを伝えたい人が思い浮かんだら、ぜひクラスや学校が離れる前に気持ちを伝えてみてくださいね。

## 自分のからだに



3回目：2月17日～2月23日に実施

## みんなのげんきっこグラフ



今回 12月( ).....

自律神経が整うと、お腹の調子が良くなるそうです。良いリズムで過ごしている証拠かもしれませんね。

テレビ・ゲーム・スマホの数値もどんどん良くなってきています。この調子でがんばってください！

## 今年度1年間を振り返ってみよう

## 春の5Kに要注意!

- 強風** 春は気圧配置の特徴から風が強く吹くことが多い時期です。
- 乾燥** 風が強いと洗濯物がよく乾くように、肌や喉も強風で乾燥しやすくなります。
- 寒暖差** 季節の変わり目は特に1日の中での寒暖差が大きいです。
- 花粉** 風に乗って、花粉症の人の大敵・スギ花粉もたくさん飛来します。
- 黄砂** 大陸からもアレルギーのもとになる黄砂がやってきます。

新しい環境での疲れに加え、乾燥や寒暖差による体調不良やアレルギーも気になる季節。服装や保湿などの工夫で、元気をキープしましょう。

今年、みなさんが取り組んだ元気もりもりカードの3回分の結果は以下のようになりました。今年も、自分なりに考えて、計画的に前向きに頑張っていることがとても良く伝わってきました。自分のベストコンディションに向けて体調を整える方法を見つけて、ぜひ新学期も元気にすごしてくださいね！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7月	6.1	6.7	6.2	6.0	5.6	6.0	6.6	6.4	5.0	5.1	6.0	5.6
12月	5.9	6.7	6.2	6.3	5.5	5.9	6.7	6.3	5.0	5.2	6.1	5.6
3月	5.8	6.6	6.1	6.4	5.6	5.8	6.7	6.3	4.9	5.0	6.2	5.5

\*\* 保護者の皆様 \*\*

今年もご多用な中ご協力いただきましてありがとうございます。子どもたちの前向きに頑張る力は、お家の方からの温かい励ましがあってこそだと感じます。また今後ともご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。