

令和7年 2月28日
江戸川区立北小岩小学校

ほけんだより 3月

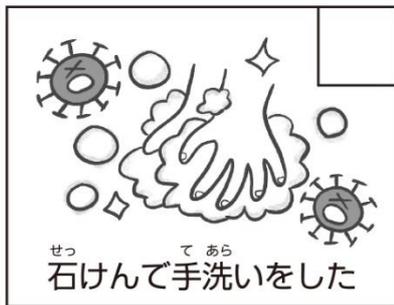
「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。

3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように、脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。



1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
〇をつけてね



耳が変! こんなときは病院へ



き
聞こえにくい

みみ いた
耳が痛い

みみ な
耳鳴りがする

このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

申請は2年以内に!

けがをした日から2年間、請求を行わなかった場合は時効となり、給付金請求ができなくなります。

日本スポーツ振興センターを申請される方で、医療等の状況が、まだお手元にある場合は、早急に学校へ提出してください。

