



令和7年3月5日
世田谷区立若林小学校

はる かつどう きせつ 春は活動の季節です

きせつ ことば けいちつ さむ つち なか とうみん むし
季節をあらわす言葉として「啓蟄」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫
どうぶつ め ざ て かつどう はし い み ことし けいちつ がいつ か すい
や動物が目覚めて活動を始めることを意味しています。今年の「啓蟄」は3月5日（水）です。みなさんに
とって、はる しんきゅう しんがく しんねんど し き げんき かつどう はるやすみ よ
春は進級、進学など新年度の時期。元気いっぱいに活動できるようにしたいですね。春休みも夜ふ
かしや朝寝坊をしたり、だらだらと過ごしたりしないで、せいかつ ととの しんねん ど む しゅんぴ
生活リズムを整えて、新年度に向かって準備を
しましょう。

* 3月のめあて *

ねんかん けんこう
○1年間の健康を
ふりかえってみよう。

みみ たいせつ
○耳を大切にしよう。

がつみっか げつ みみ ひ
3月3日（月）は耳の日です。
わたし みみ つか おと き
私たちは、耳を使って音を聞き、
じぶん じょうほう あつ
自分のまわりの情報を集めたり、
コミュニケーションをとるために、
あいて ことば き
相手の言葉を聞いたりします。いつも
だいじ たいせつ
大事なはたらきをしている耳。
しくみをよく知って、
大切にしたいですね。

はるやす
春休みをけんこうにすごすコツ①



はやねはやおき

はるやす
春休みをけんこうにすごすコツ②



あさごはんを食べる

春休みをけんこうにすごすコツ③



うんどうする



※令和6年4月～令和7年2月21日までの記録です。

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。

★年度末にあたって…

本年度も、お子様の心身の健康や、発育・発達のための取組に際して、多くのご協力をいただきましてありがとうございました。

今年度は、発育測定時の保健指導や体育科保健学習等で、子どもたちに、自分の心と体のことについて、話や指導をしました。「健康に過ごすには、どう過ごしたらいいのか。どうしていくとよいのか。」を、これからも子どもたちに伝えていきたいと思います。

お子様の健康のことで気になることがありましたら、お気軽に保健室 養護教諭 野田までお声かけください。

