

ほけんだより

ながおかきょうしりつながおかだいしちしょうがっこう
長岡京市立長岡第七小学校

れいわ ねん がつ
令和8年3月

ひと
おうちの人といっしょに読んでね



がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

いちねんかん ふ かえ
一年間を振り返ろう

ふゆ から はる へ の かわり 目の この 時期 は、 昼 夜 の 気 温 差 で 体 調 を 崩 し や す い で す。

か ぶ ん や 気 温 の 差 で、 鼻 や 喉 の 調 子 が 悪 い と 感 じ て い る 人 も い る か も し れ ま せ ン。

「まいにち えがお げんき」で3学期を終える

こ と が で き る よ う に、 体 と 心 を 整 え ま し ょ う。



1年間の健康生活を振り返る

あな た が こ の 1 年 間、 気 を 付 け て で き た こ と に ○ を し ま し ょ う。 つ い つ い 忘 れ て で き な か っ た こ と は、「こ れ から で き る こ と を 増 や そ う」とい う 気 持 ち で、 今 日 から 取 り 組 み ま し ょ う。

はやね はやお
早寝・早起きをした



た
なんでも食べた



じぶん たいちょう
自分の体調がわかる



わす はみが
忘れず歯磨きをした



ていねい てあら
丁寧な手洗いをした



そと からだ うご
外で体を動かした



ともだち あそ
友達と遊べた



いや
嫌なこともできた



も もの わす
持ち物、忘れない



まいにち
えがお げんき



いくつ知っていますか？感謝の言葉

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 いつも頼りにしてるよ
お世話になりました いただきます また遊ぼう
 ごちそうさま 助かったよ 参考になったよ
一緒にのクラスでよかった 元気をもらったよ
 うれしい おかげさまで さすが！
美味しかったよ あなたがいるから頑張れる



3月9日は、「サンキューの日」です。この機会に日頃の感謝を素直な言葉で伝

えてみるのも良いですね。

どう過ごす？春休みの約束

① はみがきをわすれずに 食後・朝・寝る前は、丁寧な歯磨きをしましょう。



② ルールをまもろう 自分やまわりの命を守るために交通ルールは必ず守りましょう。



③ やばい！とおもうまえに 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。



④ スマホはじかんをきめて 家族や友達との時間も大切にしましょう。



⑤ みみをたいせつにしよう 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。



おうちのかたへ

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、気持ちが不安定になる、いつもより甘えることもあります。でもそれは、頑張ろうとするサインです。安心できる時間を増やしていくことが大切です。

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」とこれからをポジティブに想像できる声掛けがよいですね。
- おうち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です。深呼吸をするなどおうちの方の心を整える時間も大切にしてください。



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。

健康診断結果のお知らせについて

1月中旬に3学期に実施した2測定の結果を記載した「健康診断結果のお知らせ」をお返しました。ご覧になったと思います。「健康診断結果のお知らせ」は年に3回、学期ごとにお渡ししています。お子さんと一緒に1年間の健康生活を振り返る機会にしてください。身長や体重のバランスはどうか・伸びはどうかなどに注意を向けて、数値をご覧ください。各検査が終了するたびに受診が必要な場合には、「治療のおすすめ」を出しています。受診・治療はお済みでしょうか？4月からの新しい学年での生活が、元気にスタートできるように春休み中の受診・治療をお願いします。

卒業のプレゼントについて

6年生の皆さんには、右のような、6年間の成長の記録をプレゼントします。6年間の成長が数字でも実感できます。身長の伸びは、カードを結んでいるリボンの長さでわかります。ひとりひとりの成長は、違います。これからもお子さんの成長を楽しみにしてくださいね。

