

ほけんだより 3月

令和8年3月18日（水） 大宮南小学校 保健室

ねんかん 1年間をふりかえって

今年度も残りわずかとなりました。1年間、がんばってきたことをふり返ってみてください。目標に向かって一生懸命取り組んだり、友達と協力したり、心も体も大きく成長した1年になったと思います。

4月から、6年生は中学校へ入学し、1~5年生は、一つ学年があがります。4月からの新たな生活に向けて、春休み中も、生活リズムが崩れないよう、規則正しい生活で元気に過ごしましょう。

1年間、がんばりましたね!



ねんかん 1年間のけんこう生活をふり返ってみよう!

○△×をつけてみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

ほけんしつ 保健室のふりかえり



【多かったケガ】
☆すりきず・打ぼく

運動会やマラソン大会に向けての練習中に、特にケガが多かったです。熱中症対策や感染症の予防もしながら、体調管理をしてきました。

【多かった症状】
☆腹痛・頭痛

けがや体調不良の時だけでなく、休み時間に色々な話をしたり、ゆっくり絵本を見ながら休けいしたり、身長を測りに来た人もたくさんいました。またいつでも、保健室にほっと一息つきに来てください。たくさんお話しましょう。

はるやす げんき 春休みも元気にすごそう!

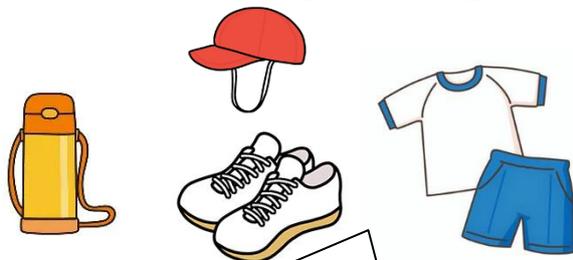
- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動をする。
- 早ね早起きをする。
- 手洗いうがいをする。
- 食べた後は、歯みがきをする。
- テレビ・ゲームの時間を守る。



新生活が始まるよ!

準備はOK!?

持ち物を再確認



サイズの確認をしよう!

受診・治療をすませよう



春休み中が受診のチャンス!

保護者の方へ

「けんこうのきろく」を持ち帰ります。3学期に行った身体測定と視力検査の結果を追記しています。6年生は、「けんこうのきろく」と一緒に「心臓検診カード」をお渡します。

ご覧いただき、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。