



# ほけんだより



萩野小学校 保健室 令和8年3月18日

今年度もいよいよ終わりを迎えます。一年間、みなさんは自分の体や心とどのように向き合ってきたでしょうか。春休みは、次の学年に向けて心と体を整える大切な期間です。この一年の健康生活をふりかえり、春休みを元気に過ごすポイントを確認しましょう。



## 一年間の健康生活をふりかえろう

一年間の健康生活をふりかえって、できたところに ✓ をつけてみよう!

- 毎日、朝ごはんを食べた
- 体を動かすことができた
- 電子メディアの時間を決めて使用することができた
- 困ったとき、大人に相談できた
- 早ね・早おきができた
- 手あらい・うがいをしっかりできた
- 歯みがきができた

どうでしたか? できたことは自信に、できなかったことは来年度の目標にするといいですね!

## 春休みを健康に過ごすポイント

### ① 生活リズムをくずさない!

→春休みは、つい夜ふかし・朝寝坊になりがちです。起きる時刻・寝る時刻は平日と大きく変えないようにしましょう。



### ② 食事は「三食+バランス」を大切に!

→間食や好きなものだけににならないように注意しましょう。主食・主菜・副菜を意識して食べられるといいですね。そして、水分もしっかりとるといいですよ!



### ③ 毎日、少しでも体を動かそう!

→外遊びや散歩、家の手伝いなどでも OK です。一日30分を目安に体を動かしましょう。



### ④ 心の健康も大切に!

→新しい学年への不安や緊張を感じる人もいます。いやな気持ちは一人で抱えこまず、家の人や先生に話しましょう。

新学期に向けて春休みは、心と体をリセットする大切な時間です。元気いっぱい新学期を迎えられるよう、健康を意識して過ごしましょう。保健室は、みなさんの心と体の応援団です。困ったことがあったら、いつでも声をかけてくださいね。



### 保護者の皆さまへ

今年度も保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。保護者の皆さまのご理解とご協力のおかげで、19人の子どもたちと毎日を安心して過ごすことができました。これからも子どもたちの心と体の健康を見守っていきたいと思います。

