

ほけんだより 3月号

令和8年3月2日
豊田市立井上小学校
保健室より

日が落ちて暗くなる時間がだんだんおそくなってきました。また春がやって来ます。ひとつ上の学年になるまであと1か月です。今の学年のしあげとして、がんばりたいことを考えてみましょう。

健康の通知表

- 5: いっもできた
- 4: だいたい いっもできた
- 3: できたりできなかつたりした
- 2: あまりできなかつた
- 1: ほとんどできなかつた

食事

合計

点

- 朝・昼・夜ごはんを毎日食べた。 5 4 3 2 1
- 女子きらいせず食べた。 5 4 3 2 1
- ダイエットで食事(朝・昼・夜ごはん)をめくことはしなかつた。 5 4 3 2 1
- ジュースやおやつをとりすぎなかつた。 5 4 3 2 1

すいみん

合計

点

- 早ね早起きした 5 4 3 2 1
- すいみん時間を8時間以上とった 5 4 3 2 1
- ねる1時間前までにメディア利用をやめた 5 4 3 2 1
- 朝起きたら光を浴びた 5 4 3 2 1

運動力

合計

点

- 毎日運動力するよう心がけた。 5 4 3 2 1
- いたい所があつたら運動は休んだ。 5 4 3 2 1
- しゃんび体そうもしっかりした。 5 4 3 2 1
- 運動の後は手や体を清けつにした。(手あらい、あせのしまつ) 5 4 3 2 1

こころ

合計

点

- 人の気持ちを考えて話したり、行動したりした 5 4 3 2 1
- 悪口やかげ口を言わないようにした。 5 4 3 2 1
- 困っている人に声をかけたり、力かけたりした。 5 4 3 2 1
- 自分の気持ちを言葉で相手に伝えた。 5 4 3 2 1

社会

合計

点

- 気持ちのよいあいさつをした。 5 4 3 2 1
- 家でお手伝いをした。 5 4 3 2 1
- 学校で係や委員会の仕事をしっかりした。 5 4 3 2 1
- 目標を立てて努力したり、しょうらいやりたいことについて考えたり、人のためになることをしたりした。 5 4 3 2 1

すべての
ごうけい
合計

点

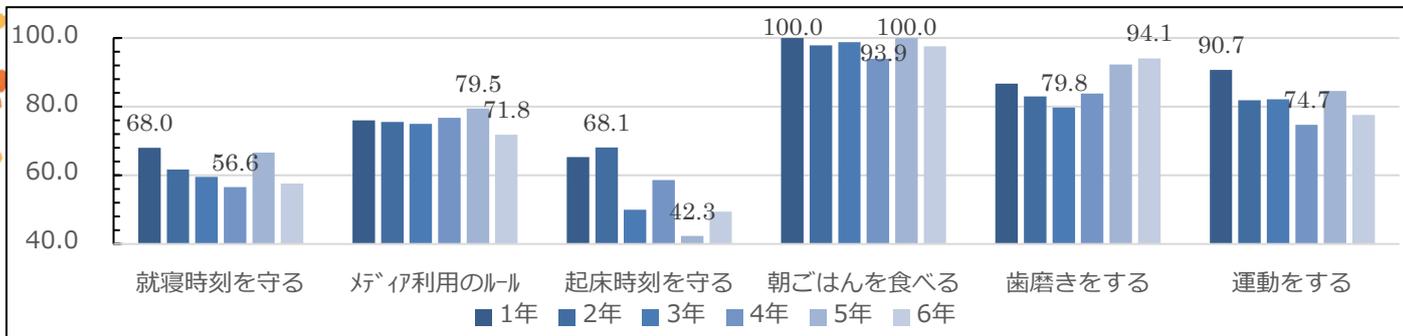
みんなの「評定係果」を
チェックしましょう!

保護者の皆様へ

1年間、保健活動にご協力くださり、ありがとうございました。
健康診断や保健調査、健康アップへの道など、おかげさまで滞りなく実施することができました。
今の学年で大きく成長した体と心をもって、次のステップでも健やかに頑張ってほしいと願っています。

第3回 健康アップへの道！ 結果

5日間のうち「4・5日達成できた人（高得点）」の学年当たりの割合です。*スペースの都合上、数字は抜粋して掲載します。



令和7年度 学校保健委員会を開催しました

学校医、学校歯科医の先生をお招きして、教職員、PTA保健委員会、児童保健委員会で「井上小学校の健康」について協議会を行いました。

基本的な生活習慣への関心があり、実行できる人が多いことが井上小の強みですが、「むし歯がある人が豊田市平均よりも多いこと」「視力低下が進んでいること」を知り、対策について考えました。

協議を通して、子ども目線、親目線の意見や実態を知り、専門家である医師のご指導をいただくことができました。



治ゆ証明書について

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症による治ゆ証明書は、提出は不要となっています。

上記以外の出席停止となる病気（溶連菌感染症、おたふくかぜ、水ぼうそうなど）の場合は変わらず発行されますので、登校時に提出してください。

欠席または遅刻する場合のみ提出してください。
春休み中にり患・治癒した場合は提出不要です。



（表の続き） 評価結果

81~100点

心も体も健康そのもの！キラキラなお兄さん・お姉さんとして、次の学年でも輝いてください。

21~40点

体調が悪いことはありませんでしたか？「これならやれそう」というところを見つけて、がんばってみましょう。

61~80点

どれか5点にできそうなところを、次の学年の目標にしてみましょう。健康な生活で、日々がもっと充実しそうです。

0~20点

あなたにはのびしろしかない！1点でも上げられそうなものに取り組むと、心や体の元気さに変化が現れるかも。

41~60点

1~3点だったところを、少しでもできるようにしてみましょう。心や体の健康度が上がりそうです。