

# ほけんだより 3月

大林小学校 保健室  
令和8年3月9日

少しずつ暖かい日が増えてきて、過ごしやすくなってきました。3月は1年間がんばってきた体と心をゆっくり振り返る月です。1年間でたくさんの経験をしたみなさんは、心も体もぐんと成長しているはずです。元気に新年度を迎えられるよう、残りの日々を大切に過ごしてくださいね。

6年生の皆さん、卒業おめでとうございます。新しい場所でも、自分の力を信じて、健康に気をつけながら、のびのびと進んでいってくださいね



## 今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

### もっと良い来年度を過ごすために!

できていることはつけて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步



# 保健室の1年

4~2月

今年度もたくさんの方が保健室を利用しました。体調が悪いくちが多かった人は「寝る時間が遅くなかったか」、「ご飯はちゃんと食べていたか」、けがが多かった人は、「周りをよく見ていたか」、「危ない行動をしていなかったか」を、を振り返ってみましょう。

来年度も元気に過ごせるようにできるといいですね。



1. ずつう
2. きもちわるい
3. ふくつう



1. だぼく(ぶつめた)
2. すいきず
3. ねんざ(ひねった)

## はるやす ~春休みのうちにやっておこう~



くつ、上ぐつ、  
体操服などの  
サイズの確認



しんねんど じゅんび  
新年度の準備

ひつよう 必要なもの  
必要なものの購入



み 身のまわりの  
せいり 整理

ふようひん 不要品の  
しよぶん 処分



き 気になる  
ところの  
ちりよう 治療

## ほごしゃ 保護者の方へ

### ましん (はしかについて)

愛知県内の県立学校においてましん患者が複数名発生しています。感染力が非常に強く、免疫を持っていない人が感染すると100%発症すると言われています。先進国であっても1000人に一人の死亡例があります。手洗い、うがい、マスクの着用をしても感染の拡大を防ぐことが難しいため、2回のワクチン接種を済ませておくことが重要になります。

また、医療機関で「ましん」「ましんの疑い」と診断された場合には、必ず学校へ連絡をお願いします。

