

ほけんだより 3月号

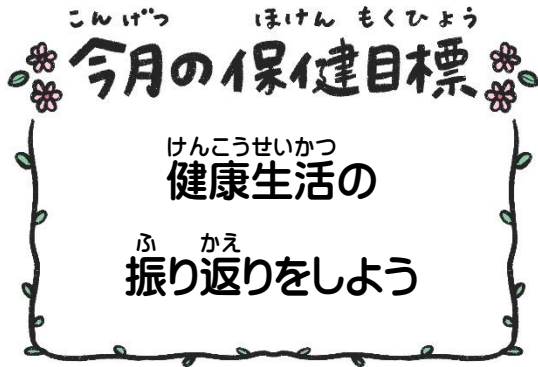
江東区立豊洲西小学校

校長 榎田 光治

養護教諭 ○○ ○○

○○ ○○

令和8年3月2日(月)



あつという間に3月になり、冬の寒さも少しすつやわらいできましたね。お花が咲き始めたり、温かい日が増えたりして、春の訪れを感じることができるようになりました。この時期は、卒業や進級など、みなさんにとって大きな出来事がたくさん待っています。新しいことを始めるワクワク感と、少しの不安が入り混じった気持ちもあるかもしれませんが、みんなならきっと乗り越えられます。これからも、自分の体調に気をつけて、笑顔いっぱいの毎日を送ってくださいね。楽しく3月を乗り切りましょう！

この1年間、健康に過ごせましたか？

1年間の健康生活を振り返ってみよう



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



1年間で保健室を何度か利用した人、ケガや体調を崩すことなく元気に過ごした人、ひとりひとり異なります。しかし、身体計測や健康診断でみなさん必ず保健室を訪れているんですよ。今年は、健康やかからだに関する保健指導をいくつか行いました。勉強になったり印象に残っているものはありましたか？来年度も、みなさんが、笑顔で過ごせるよう、保健室の先生達でサポートしていきます。気軽に声をかけてください！



からだからこんな声が聞こえませんか？



はや ちりよう
早く治療してよ～



つか と
疲れが取れないよ～



きゆう
休けいをとってよ～

みなさんは毎日の早ね早起き、登校、宿題、習い事といろんなことに頑張っています。毎日、家に帰ったら、

自分のからだに、「痛いところはないかな？」「疲れていないかな？」「なんだか不安な気持ちになっていないかな？」「眠たくないかな？」など確認をしてみましょう。からだの声に気づくことは、健康への第一歩です。いつも

と違うなと感じたときは、おうちの人に相談したり、ゆっくり休んだり、自分を大切に作る時間を作りましょう。

～保護者のみなさま～

早いもので1年が過ぎようとしています。毎年感じるのですが、子どもたちのエネルギーは大きく、成長のスピードはとても速いです。学校という場所で、子どもたちと過ごすことのできる時間を大切にしながら、保健室から子どもたちを見守ってきました。1年間、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。これからもどうぞよろしく願いいたします。