



3月

ほけんだより

令和8年3月
照沼小学校 保健室

暖かい日差しが、春を感じる季節となりました。花壇のチューリップも、芽が出始めています。

3月は、1年間のまとめの月です。1年間、健康に過ごせましたか。よい生活習慣は、学校生活を充実させ、体や心を丈夫に育てます。次年度も健康を維持していきましょう。



3月の保健目標 健康生活の反省をしよう・耳を大切にしよう

予防につながる 生活の見直し・ふりかえり

6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、健康の「見直し・ふりかえり」です。

この1年間、何かしらの病気やけがをしてしまったかもしれません。新年度、それらを予防し、もっと健康に過ごすために、「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがをしたのかをあらためて考えて、生活習慣などを見直すことが大事です。そして今、調子がよくないところがあれば、春休みのうちに受診するなどしましょう。はじめの一歩、元気にふみ出したいですね！



多かったけが… すりきず・だぼく
多かった病気… 頭痛・気持ち悪い

保護者の方へ

体操服の寄付のお願い

ご家庭でサイズアウトした体操服がありましたら、学校へお譲りいただけませんか。

いただいた体操服は、児童への貸し出しや、保健室での着替え用として大切に活用させていただきます。ご協力いただける場合は、洗濯済みのものを3月24日までに担任を通してお持ちください。無理のない範囲でのご協力をお願いいたします。



【学校保健安全委員会】
3月5日(木)
13:00~13:45

【スクールカウンセラー来校日】
3月10日(火)
9:00~16:00(山崎先生)

お子様のご卒業・ご修了おめでとうございます。心も身体も大きく成長する時期であり、成長の著しい1年であったことと思います。ぜひ、春休み中にお子様と一緒に、日々の生活や成長を振り返ってみてください。

4月からすぐに健康診断が始まります。今年度の受診・治療がお済みでないご家庭は、医療機関を受診していただき、新年度を迎えられるようご協力をお願いいたします。

今年度も本校の学校保健活動にご理解・ご協力をいただきまして、誠にありがとうございました。

