

すくすくだより



令和8年3月3日 大成小学校 保健室

風は冷たいですが、少しずつ春らしい暖かな日差しも感じるようになってきましたね。3月は1年のしめくくりの月です。みなさんはこの1年間、生活習慣や健康に関する事で、続けることができたり新たにできるようになったりしたことはありましたか？ぜひこの1年間の健康生活を振り返ってみましょう。

3月の保健目標 一年間のまとめをしよう

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら×をつけてね。



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起きし、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

できたところ(◎や○がついたところ)は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ(×がついたところ)は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？



ケガの件数

2,841 件



病気の件数

1,233 件



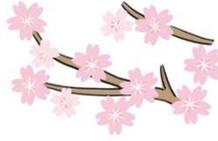
1日の平均利用者数

22 人

令和7年4月8日～令和8年2月27日までの集計データです。

ねんせい
6年生のみなさんへ

ねんかん せいちよう
6年間の成長



いよいよ卒業ですね。心も体も大きく成長した小学校生活の6年間。小学校1年生からの6年間でどのくらい身長が伸びましたか？また、どのくらい体重が増えましたか？これから返却される「成長の記録」で、どのくらい成長したかぜひ確認してみてくださいね。成長のしかたは人それぞれです。中学校では、さらに大人へと近づき、どんどん成長していきます。辛い時は助けてくれる仲間や先生、おうちの人があります。心と体を大切に、笑顔を忘れず、充実した中学校生活を過ごしてください。



がつ か みみ ひ
3月3日は「耳の日」

みみ けんこう まも
耳の健康を守る4つのポイント

おと おお
音を大きくすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

ちようじかんつづ き
長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる

てきせつ ひんど みみそうじ
適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

たいちよう
体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる



はる やす
春休みを
けんこう にすごすために

しんねんどむ はるやす けんこう げんき
新年度に向けて、春休みも健康で元気にすごしたいですね。生活習慣や生活リズムなど、以下のようなことに気をつけましょう。

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける。



保護者の方へ

今年度も1年間、学校保健に関する御理解、御協力を賜り、ありがとうございました。また、「元気はつらつカード」の取り組みに御協力いただきありがとうございます。春休みは実施日を設けていませんが、ぜひ御家庭でも意識していただけると、新年度のスタートもスムーズにきれると思います。引き続き、新年度からもよろしく願いいたします。