



2026. 3. 13 堅下北小学校 保健室

白^ひ差^さしに春^{はる}の訪^{おも}つれを感じ^{かん}じる季節^{きせつ}になりました。今^{いま}のクラスで過^{すご}す時間^{じかん}も、残^{のこ}りわずかです。あ^あと少^{すこ}しで進^{しん}級^{きゅう}、卒^{そつ}業^{ぎょう}。新^{しん}しい環^{かん}境^{きやう}に飛^とび込^{こん}むときは、誰^{だれ}でもドキドキして疲^{つか}れがたまりやすいものです。花^{はな}粉^{こな}や寒^{かん}暖^{だん}差^さで鼻^{はな}やのど^{のど}の不^ふ調^{ちよう}を感じ^{かん}じる人^{ひと}もいます。元^{げん}氣^きにその日^ひを迎^{むか}えられるよう、今^{いま}から「早^{はや}ね・早^{はや}おき・朝^{あさ}ごは^ん」とい^いう健^{けん}康^{かう}の基^き礎^そを固^{かた}め、体^{からだ}も心^{こころ}も整^{ととの}えましょ。う。

今年^{こねん}度^どの

健康^{けんかう}通^{つう}知^ち表^{ひょう}をチエック!

この1年間^{ねんかん}、自^じ分^{ぶん}の心^{こころ}や体^{からだ}の健^{けん}康^{かう}をど^どれく^くらい意^い識^しして生^{せい}活^{かつ}しま^{した}か。今^{こん}年^{ねん}度^どの生^{せい}活^{かつ}を振^ふり返^{かえ}っ^て表^{ひょう}に〇を書^いき入^いれてみましょ。う。

生活 ^{せいかつ} リズム			病 ^{びやう} 氣 ^き の予 ^よ 防 ^{ぼう}			気 ^き 持 ^も ち					
 早 ^{はや} 寝 ^ね 早 ^{はや} 起 ^お きをした よくできた できた がんばる			 毎 ^{まい} 日 ^{にち} 3食 ^{しょく} きちん ^と と食 ^た べた よくできた できた がんばる			 外 ^{そと} から帰 ^{かえ} った ^ら 手 ^て 洗 ^{あら} い・うが ^い をした よくできた できた がんばる			 自 ^じ 分 ^{ぶん} な ^り の ^{ほう} 法 ^{ほう} で 気 ^き 持 ^も ちを切 ^き り替 ^か えた よくできた できた がんばる		
 週 ^{しゅう} に3回 ^{かい} は外 ^{そと} で遊 ^{あそ} んだ よくできた できた がんばる			 毎 ^{まい} 食 ^{しょく} 後 ^ご と寝 ^ね る前 ^{まえ} に 歯 ^は み ^が き ^を した よくできた できた がんばる			 気 ^き にな ^る こ ^と が ^あ る ^と き ^は 病 ^{びやう} 院 ^{いん} に行 ^い った よくできた できた がんばる			 友 ^{とも} だ ^ち と仲 ^{なか} 良 ^よ く ^で きた よくできた できた がんばる		

も^よつと良^{らい}い来^{ねん}年^ど度^ずを過^{すご}すた^めに!

てき^つてい^るこ^とは続^{つづ}けて、てき^つてい^{ない}こ^とはてき^つてい^るよ^うに^いく^のが◎。
 1つチャレ^きンジ^にす^るこ^とを決^かめて、そ^のた^めに何^{なに}をし^らい^いか考^{かんが}えてや^ってみ^ましょ。う。
 ポイ^こント^んは、い^つも^{より}5分^{ふん}だ^け早^{はや}く寝^ねるな^ど、ま^ずは小^こさ^く始^{はじ}め^るこ^と。

チャレ^きンジ^するこ^と

始^{はじ}め^の一^{いっ}歩^ぽ

来^{らい}年^{ねん}度^ども堅^{かた}下^{しも}北^{きた}小^{しょう}の^{みん}な^なが
 毎^{まい}日^{にち}元^{げん}氣^きに笑^え顔^がで過^{すご}せ^ますよ^うに。
 困^{こま}った^とき^はい^つで^も相^{そう}談^{だん}して^ね!



どう過ごす？

はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに
食後・朝・寝の前は
ていねいな歯みがきを。
- る** ルールを守ろう
自分やまわりの命を守るために
交通ルールは絶対厳守。
- や** やばい！と思う前に
宿題や受診など、やるべきことは計
画的に済ませましょう。
- す** スマホは時間を決めて
スマホばかりになってしまわないよ
う、家族や友だちとの時間を大切に。
- み** 耳を大切にしよう
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を
休める時間を作りましょう。

心身も、身のまわりも、新年度に向けて
整えていきましょう。

レベルアップをした？
この一年で、どんな

この1年間で成長したのは体
だけではありません。
1年前はできなかったけど、
できるようになったことがたく
さんあるはずです。



- ★ 授業で発表できるようになった
★ 跳び箱5段を跳べるようになった
★ 苦手なピーマンを
食べられるようになった

★ ふり返って書き出してみましょう



卒業おめでとう

～6年生のみなさんへ～

ご卒業おめでとうございます。

けがをしたとき、しんどいとき、少し元気が出ないとき…

保健室でみなさんと話したことを思い出します。

中学生になると、新しいことがたくさん始まりますね。

楽しいこともあれば、悩むこともあるかもしれません。

疲れたときはしっかり休み、困ったときは周りの人を頼って

くださいね。自分の心と体を大切に。

みなさんのこれからの活躍を応援しています！



保健室からの

お知らせ

「健康の記録」をお渡しします。

今年度の発育測定が終わりましたので、「健康の記録」をお渡しします。1年間の記録になりますので、厚紙で印刷しています。お家で大切に保管してください。

※6年生は「子どもの健康調査票」もお返しします。