



宇都宮市立清原東小学校 令和7年3月5日

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか？3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調整できるように、脱ぎ着しやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。

1年間を
振り返ろう

体と心の健康のために、1年間の自分の生活を振り返って
みよう！！いくつかできたかな？

① 早寝・早起き	② 朝ごはんを食べる	③ 手洗い・うがい	④ 歯みがき
⑤ 適度な運動	⑥ 友だちと仲良くする	⑦ ストレス解消をする	⑧ 好き嫌いせず食べる

保健室の1年間の記録(R6.4～R7.2)



*けがの利用は1,529人、体調不良の利用は755人でした。けがも体調不良も予防できる場合があります。安全に元気に生活できるよう、考えて行動していきましょう。

保護者の方へ…

学校でのけがでスポーツ振興センター給付金の手続きを希望し、書類の提出が済んでいない場合は、担任を通して提出をお願いいたします。追加の書類が必要な場合もご連絡ください。（給付までにお時間がかかりますので、早めの提出をお願いいたします。）

今年度も本校の学校保健にご協力いただきまして、ありがとうございました。

