

# ほけんだより



しる西  
愉快だ  
宇都宮  
UTSUNOMIYA

令和8年3月 宇都宮市立城山西小学校

校庭の孝子桜のつぼみがふくらみ始め、春の訪れが感じられる季節になりました。いよいよ今年度最後の1か月を迎えます。進学・進級に向けて心と体の調子を整えることは、新しい環境で自分らしく過ごすための大切な準備です。孝子桜が美しく咲き誇るとき、皆さんが心も体も笑顔あふれる春を迎えられるよう願っています。

**新学期ストレス**に要注意 ⚠️ **心の見守り**をお願いします

どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

**例**

- 怒りっぽくなる
- チックや吃音が出る
- 甘えん坊になる
- 指しゃぶり
- 分離不安で大泣き
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。

3月1日 集計時点

## 1年間を振り返る

保健室の  
利用者数

708 人

この1年間、大きな怪我や病気もなく過ごせたでしょうか。保健室では、たくさんの子たちが訪れ、たくさんの心と体の成長を大きく感じました。怪我をした友達と一緒に保健室まで連れてきてくれる姿、手洗いやうがいを頑張る姿、自分の症状を言葉で伝えようとする姿、どれも素晴らしかったです。春休みは、次の学年への「準備期間」です。心と体もしっかり休ませて、4月にまた元気な笑顔を見せてくれるのを保健室で待っています。

ケガで  
来た人数

482 人

体調が悪くて  
来た人数

226 人

多かったケガ

- ★ 打撲
- ★ すり傷
- ★ 虫さされ

多かった症状

- ★ 腹痛
- ★ 頭痛
- ★ 気持ちが悪い



### ☆上ばきのサイズ(上ばきは白を基調としたもの)

※きつくてかかとをふむ人がいます

### ☆歯ブラシの毛先(毛先が開いていたら交換)

※歯みがき後に歯が汚れている人がいます

### ☆治療が済んでいない疾病がないか

※特に視力低下で眼鏡が必要な人は春休みに受診を！

準備をして、新学期に気持ちよく過ごせるようにしましょう。

## たくさんの応募をお待ちしています！

### 令和8年度「歯と口の健康週間コンクール」作品募集について

来年度も6月に「歯と口の健康週間」にむけてコンクールが行われます。今までに何人も入選している児童もあり、みなさんもこの春休みにぜひチャレンジしてみてください！

◎参加希望者は、保健室に作文用紙・画用紙を取りに来てください。

1. 応募締切 **4月24日(金)**
2. 応募上の注意 ※令和8年度のコンクールのため、今の一つ上の学年での応募となります。  
※応募者多数の場合は、校内選考後、代表作品を出品します。

#### <作文の部>

- ・400字詰め原稿用紙2.5枚以内。必ず、学校名・学年・氏名を明記すること。
- ・「むし歯」の表記は漢字の「虫」を使わないこと。

#### <図画・ポスターの部>

- ・B3(四ツ切)サイズの内紙の裏面に、必ず、学校名・学年・氏名を明記すること。
- ・提出の際は、丸めずに袋に入れて持ってくること。
- ・新2・3年生 → 図画(文字は入れない。)
- ・新4・5・6年生 → ポスター(文字を入れる。「むし歯」の表記は漢字の「虫」を使わない。)

#### <標語の部>

- ・全校生で取り組みます。来年度になったら用紙を配ります。