

ほけんだより 3月

令和8年3月
田原西小学校
保健室No.14

もうすぐで今の学年が終わり、学年が1つ上がりますね。みなさんは新しい学年をスタートする準備はできていますか？4月からも元気に学校生活を送れるよう、心と体の調子を整えておきましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう

よくできたら◎, まあまあできたら○, あまりできなかつたら×をつけて自分の生活を振り返ってみよう!



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、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

元気に新学期へ!



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○になるようにしましょう!

体で調子が悪い場所がある人は(眼が見えにくい、むし歯があるなど)春休みを利用して治療し、元気に新学期をむかえることができるようにしてください。

れいわ ねんど ほけんしつりょうしゅうけい
令和7年度 保健室利用集計 (2/27までの集計)



みなさんは、けがや体調不良で保健室に来室した回数はどのくらいでしたか？
 今年度は昨年よりも保健室の利用者が少なくなりました。たくさん利用したという人もいれば、一度も行っていない!という人もいます。
 保健室はけがや体調が悪いときの来室はもちろんですが、相談したいことがあるときにも利用することができます。今年度もルールを守って保健室を利用していただいております。



こころのけんこうをたかめよう

3月9日は サン(3) キュー(9)の語呂合わせで、

「ありがとう[サンキュー(thank you)]の日」



「ありがとう」は、漢字で「有難う」と書き、「有ること」が「難しい」(有ることが当たり前ではない)という意味をもっています。

みなさんは、何かしてもらったときにきちんと「ありがとう」と言葉にできていますか？友達や家族、身のまわりの人には、何かしてもらっても当たり前だと思っていないですか？

「ありがとう」は人を笑顔にする言葉です。感謝を伝えることで人と人とのつながりを深めることができます。

この機会に、友達や家族、先生などお世話になった人へ感謝の気持ちを「ありがとう」という言葉にして伝えてみましょう。