

# ほけんだより3月

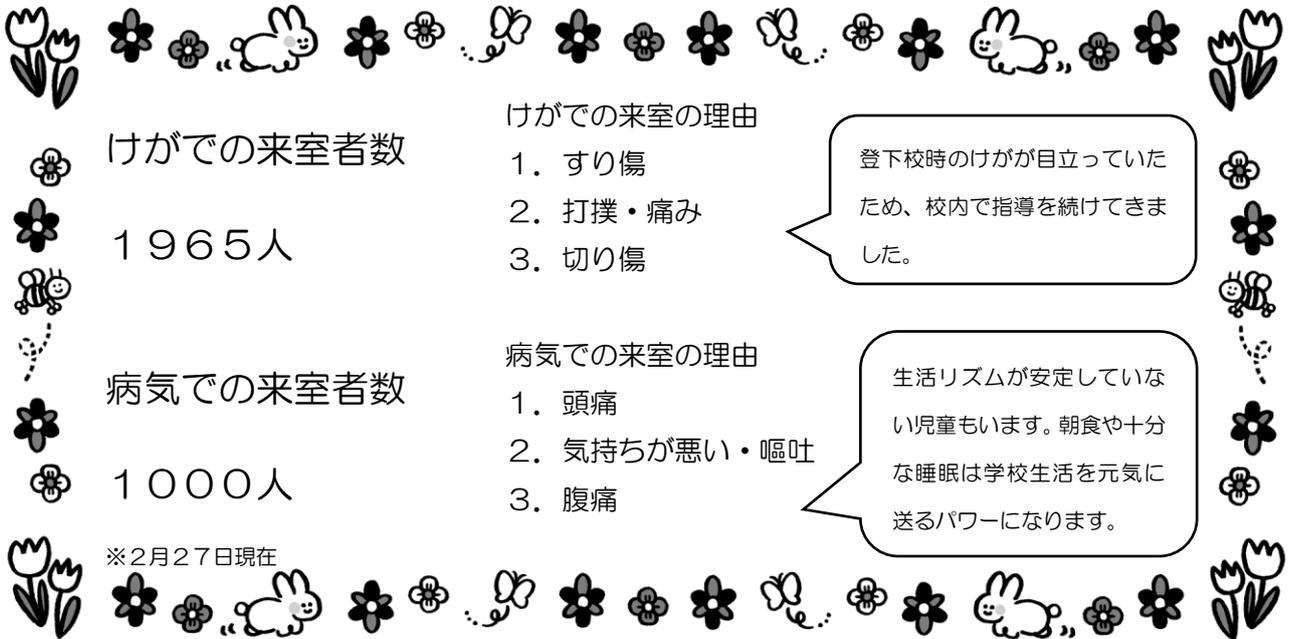
令和8年3月号  
和良比小学校保健室

3月の保健目標

1年間の健康生活の反省をしよう

日中の日差しに春の暖かさが感じられる日々が増えてきました。子どもたちは活発に外遊びをし、授業へ戻るときには汗ばむ姿も見られます。一方で、まだまだ感染症の流行が続いています。感染症予防を引き続き行いながら、今月も元気に登校し学年の締めくくりをしてほしいと思います。

## 保健室の1年間



## 1年間の健康生活を振り返ってみよう

今年度はどのように健康を意識した生活ができていたでしょうか。

保健室に来室する児童の中には、朝食を摂取せずに登校していたり、夜遅くまで電子機器を触っていて就寝が遅くなってしまったりしていると話す子もいます。

健康によい生活ができたか、お子さんと一緒に生活を見直してみてください。



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



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



いつも身の回りを清潔に保つことができた

## ストレスフル な4月が訪れる前に… やっておきたいこと

友人や先生などクラス的环境が変わる、予定がびっしりでやることがたくさんある…と4月は知らず知らずのうちにストレスがかかっていることが多くあります。ストレスが溜まってしまいうちに、できることがないかご家庭でも話してみてください。

### ■相談しやすい人を見つけておく

…校内では教頭や養護教諭も◎。スクールカウンセラーも在籍しています。

### ■新年度の準備を今のうちからしておく

…4月になってから準備をすると気持ちが焦ってしまいます。早めに必要なものをそろえておきましょう。

### ■睡眠時間を十分に確保する

…体と心の修復には睡眠が必須です。春休みもぜひ早寝早起きを継続して欲しいです。



## 2月の感染症情報

本校で2月にあった感染症は以下の通りです。

- インフルエンザ A 型
- インフルエンザ B 型
- 新型コロナウイルス感染症
- 溶連菌感染症
- 水痘（水ぼうそう）
- 感染性胃腸炎

2月も特にインフルエンザ B 型の流行が続きました。症状は高熱、微熱、咽頭痛、腹痛など様々です。腹痛や嘔吐など胃腸炎のような症状での欠席も増えました。



保健室から

保護者の皆さまへ

1年間、子どもたちの健康や安全のために、あたたかいご支援とご協力をありがとうございました。

1年間で、子どもたちは大きく成長しています。春休みには、お子さんの体操服や上履きのサイズの確認をお願いします。小さくなっているものは、身体に合うサイズにしてください。

また、名前がなかったり、薄くなったりしているものがあります。新年度に向けて確認をお願いします。

## 6年生のみなさんへ

和良比小学校での6年間を通して、みなさんは身体も心も大きく成長しました。身長・体重や体力だけでなく、学年のお友達や下級生との関わりを通して、協力や思いやりの心など、目には見えない心も育まれています。

今月返却する「健康の記録」には、1年生からの身長ののびを表したリボンをつけています。ぜひおうちの人と見てみてください。

新しいステージでも、自分の体や心を大切に、色々なことに挑戦していきましょう。

これからも応援しています。