

# ほけんだより



賀美石小学校 保健室

2026. 3. 24 (火)

修了式号

おうちの人とよみましょう



## 明日から春休み



1～5年生のみなさん、進級おめでとうございます！

一人一人、1年間を振り返ると、いろいろ「おぼえたこと」、「できるようになったこと」、「がんばったこと」がたくさんあるのではないのでしょうか。もしかしたら、「もっとがんばりたかったこと」もあるかもしれません。

4月からはそれぞれ学年が上がります。次の学年でも心も体も更に大きくステップアップし、元気に成長していけるように、春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」で過ごしてくださいね！！



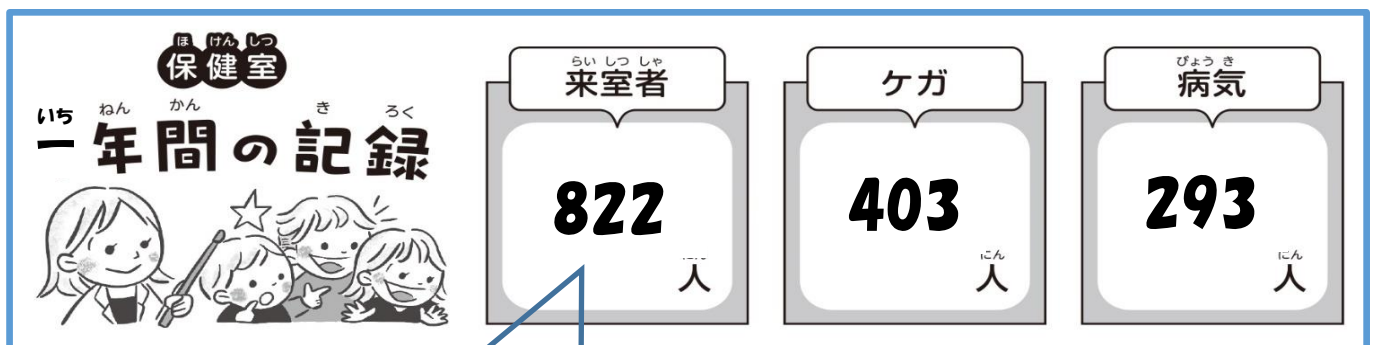
小学校で使用した「健康の記録」は、今年度をもちまして、ご家庭へ返却することになりました。小学校入学からの成長が記載された成長の記録ですので、ご家庭で大切に保管をお願いいたします。(1年生は1年間のみの使用となりました。)

次年度から、健康診断の結果は A4用紙で「定期健康診断の記録」としての配付になります。加美町内の小中学校一斉に変更になりますので、ご周知おきください。

## 一年間の健康状況

今年度の欠席状況、保健室来室状況は、以下の通りでした。今年度は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症は見られたものの、学年閉鎖等の措置を講じずに過ごせた1年でした。ご家庭での健康観察はじめ、毎日の健康管理のご協力、ありがとうございました。









来年度も子供たちが元気に過ごせるよう引き続き、学校保健活動へのご協力をよろしくお願いいたします。



「その他」の来室者(含)

今年度の

# 健康通知表をチェック!

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 <p>早寝早起きをした</p>			 <p>毎日3食きちんと食べた</p>			 <p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			 <p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 <p>週に3回は外で遊んだ</p>			 <p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			 <p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			 <p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

## もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。

1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。

ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。



チャレンジすること

始めの一歩

### 保健学習の様子

自分の体を守るために、実験・実習をしながら学びました



今年度から、幼保こども園も含めた加美町内の全校でスタートした『メディアコントロールチャレンジ』をはじめ、毎日の感染症対策やエチケット歯ブラシ等の対応のご協力ありがとうございました!

『メディアコントロールチャレンジ』については、昨年度から引き続いて実施していることもあり、チャレンジが定着してきたことや、「メディア以外の過ごし方」を見つけて実践されているご家庭が多くなってきていて素晴らしいと感じています。

小学生の我が子と過ごせる「今の時間」、「小学生だからこそできる経験・感じられる感性」を大切に、春休みもご家族の時間を大切に過ごしていただけたらと思います。

養護教諭 手嶋麻美

