



# げんき げんき 元気★元気

子吉小学校 保健室  
令和8年3月26日(木)  
最後のほけんだよりです



お子さんと一緒に保健だよりを読んでください

## どう過ごす？

### はるやすみの約束

**は** 歯みがきを忘れずに  
食後・朝・寝る前は  
ていねいな歯みがきを。



**る** ルールを守ろう  
自分やまわりの命を守るために  
交通ルールは絶対厳守。



**や** やばい！と思う前に  
宿題や受診など、やるべきことは計  
画的に済ませましょう。



**す** スマホは時間を決めて  
スマホばかりになってしまわないよ  
う、家族や友だちとの時間を大切に。



**み** 耳を大切にしよう  
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を  
休める時間を作りましょう。



心身も、身のまわりも、新年度に向けて  
整えていきましょう。



## はや はやお あさ ほん あさ 早ね早起き→朝ご飯→朝うんち

春休みの生活リズムはどうですか？いつもよりおそく  
起きたり、ねていたりしていた人は、**そろそろ学校があ  
る日と同じ生活リズム**にしてみましょう。

(春休み最終日だけ生活リズムをもどしても、体はす  
ぐには慣れません。**早めに生活リズムをもどしておく  
始業式から元気に登校**できますよ！)



## うち かくにん 内ズックの確認

足が大きくなってサイズが小さくなったり、かかとを  
つぶしてしまって形がくずれていたりしていませんか？  
そのような内ズックを使い続けると、**足の变形や悪  
ぬケガにつながります**。確認してみましょう！



## かんせんしょう よほう 感染症の予防

まだ市内では、インフルエンザや**感染性胃腸炎**の罹患  
が確認されています。**手洗い・換気など基本的な予防を  
つづけて**くださいね。

## 1～5年生のご家庭へ 雑巾寄付のお願い

3月16日付のメールでも配信しましたが、本荘東小  
学校で使用する雑巾の寄付をお願いいたします。

- ☆ **1家庭につき3枚**の寄付をお願いします。  
(兄弟がいる場合は、**上学年のお子さんに持たせてください**)
- ☆ **雑巾には名前を書かない**でください。  
袋に名前を書いてください。
- ☆ **4月9日(木)**に学級担任へ  
提出してください。



このたび異動でみなさんとお別れとなりま  
した。子吉っこのみなさん・おうちの方々・  
地域の方々に、たくさん支えていただいた2  
年間でした。ありがとうございました。

にっこり笑顔の優しいみなさんとお別れ  
はさみしいですが、いつまでも元気に笑顔で  
過ごせることを願っています。子吉っこのなら  
新しい学校でも大丈夫！これからもずっと  
応援していますよ～！