



ほけんだより



令和8年3月
矢島小学校保健室
No.17

いよいよ春休みです。新年度によいスタートができるように、健康管理にご配慮をお願いします。
4月から元気いっぱいな姿で学校に登校するのを楽しみにしています。

1 年間の健康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

あさごはん食べていますか？

朝ごはんを食べていないお子さんが見られます。お忙しいとは思いますが、朝ごはんの用意をお願いいたします。

中には、ダイエットのために朝ごはんを食べていない人もいるかもしれません。体が朝にエネルギーを受け取らないと、体が『飢餓状態』になってしまいます。『飢餓』に備えてより多くのエネルギーを脂肪として備えようとして、**ダイエットのために朝ごはんを抜いてしまうと、脂肪がつきやすい体になってしまい逆効果**です。

確認をお願いします

新年度を迎えるにあたり、お子さんの身の回りおもの(衣服やズック、歯ブラシ等)の点検・更新をお願いします。サイズが合わなくなったり、古くなったりしているものがあります。新たな気持ちで新年度を迎えられるよう、ご協力よろしくお願いいたします。



- サイズが合っているか
- 穴があいていないか
- 下敷の中まで確認したか

新しいのに交換しましょう！

3週間使い続けた場合、トイレの水よりも80倍汚いそうです。



季節に合った服装で！

冬に比べると暖かくなりましたが、まだまだ気温は低いです。半袖を着て、体調を崩して学校を休むことにならないようにご配慮ください。

1年間ありがとうございました

保護者の皆様には、学校保健活動に対してご理解とご協力をいただき大変感謝しております。1年間ありがとうございました。

また、来年度に入ると健康診断に関わる書類も随時配付いたしますので、期限を守り早めの提出にご協力ください。

