

# ほけんだよい

令和8年 3月 6日  
清瀬市立清瀬第七小学校  
校長 吉田 有子  
養護教諭



3月9日は「サンキュー」の日。いつもお世話になっている人や、いつも一緒にいる人に「ありがとう」を声に出して伝えてみましょう。言われた人も、言った人もきっと心がほっこりします。

言葉は気持ちを伝える大切なアイテム。「言わなくてもわかるだろう」ではなくて、声にのせて相手に伝えるようにしましょう。



が づ ほけんもくひょう けんこう せいかつ はんせい  
3月の保健目標 健康な生活の反省をしよう

今年度の

健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

| 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<br/>手洗い・うがいをした</p>  |     |      | <p>自分なりの方法で<br/>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<br/>歯みがきをした</p> |     |      | <p>気になることがあるときは<br/>病院に行った</p> |     |      | <p>友達と仲良くできた</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!

できていることはつけて、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

始めの一步

↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑  
**この一年で、どんな  
 レベルアップをした？**

この1年間で成長したのは体  
 だけではありません。  
 1年前はできなかったけど、  
 できるようになったことがたく  
 さんあるはずです。



- 例**
- ★ 授業で発表できるようになった
  - ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
  - ★ 苦手なピーマンを  
食べられるようになった

★ **ふり返って書き出してみよう**



**春休み中にやっておこう！**

- 身の回りの整理
- 新年度の準備
- 靴や服のサイズの確認
- 借りたものを返す



**保健室でのひとこま・・・**

全校朝遊びを保健室前の階段から眺めていた時のこと、隣に3年生の女の子が鬼ごっこから逃れて来ました。全校が入り混じって遊んでいる中、3年生の鬼ごっこの集団が見当たりません。「どのあたりにいるかな～？体育館前にはいるのは5年生で、今こっちに走ってきているのは2年生だし・・・」なんて探していると、女の子が驚いた顔をして「先生、子供の名前全部わかるの？！すごいね～！！」と言ってきました。養護教諭は子供全員と関わるので、名前やどんな子かを覚えているのですが、改めてほめられると嬉しいものです。朝からほっこりした気分でした。



**保護者のみなさまへ**

3月に入り、気温の変化が激しい毎日が続いています。三寒四温ですね。春が待ち遠しいです。

七小では、感染性胃腸炎の流行が目立つようになりました。非常に感染力が強いですので予防が大切です。下痢や吐き気、腹痛、嘔吐等の症状が見られる場合は、無理をせずお休みして様子を見てください。医療機関によっては出席停止となることもあります。また、家庭内流行も起こしやすいので、嘔吐があった場合は次亜塩素酸ナトリウムが含まれた消毒剤で消毒することが重要です。詳しくは下記の URL または QR コードから情報をご確認ください。

感染性胃腸炎に伴う消毒の仕方 小平保健所 <https://www.hokeniryu.metro.tokyo.lg.jp>



今年度もお子さんの健康管理や急なお迎え、保健教育へのご理解ご協力ありがとうございました。