



ほけんだより3月

令和 8 年 3 月 9 日
ちがさきしりついまじゅくしょうがっこう
茅ヶ崎市立今宿小学校
ほけんしつ

児童のみなさんへ

低学年のみなさんはお家の方と一緒によんでね

3月になりました。少しずつあたたかい日が増え、春の足音が聞こえてきました。

6年生のみなさんは、いよいよ卒業ですね。ご卒業おめでとうございます。そして、1～5年生のみなさんも進級おめでとうございます。

この1年間、うれしかったこと、がんばったこと、うまくいかなかったこともあったと思います。でも、そのひとつひとつが、みなさんの成長につながっています。新しいステージに向かう前に、自分の1年をふりかえてみましょう。



元気に新学期へ！



1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗した
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

音とのつき合い方を考えよう！

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない

長時間続けて聞かない

適切な頻度で耳掃除

体調をととのえる



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで



意識して耳を休ませる時間をとるときどきとる



月に1～2回、入口から1cmくらいの範囲を



規則正しい生活は耳の健康にもつながる



保護者の方へ



今年度はインフルエンザB型が流行し、今宿小学校では半分以上のクラスで学級閉鎖を行いました。2月下旬頃からは、インフルエンザ等による欠席も減り、ピークは過ぎたように感じられます。保護者の皆様には、日頃から朝の健康観察や感染症予防、医療機関受診や早退への対応など、多くのご協力をいただきありがとうございました。

また、今年度も保健室には毎日たくさんの子どもたちが来室しました。けがだけでなく、「少し具合が悪い」「なんとなく不安」「話を聞いてほしい」など、理由はさまざまです。保健室で話を聞いたり、ハンカチに保冷剤を包んで冷やしたり、絆創膏を貼ったりするなどの簡単な処置をすることで、安心して教室へ戻っていく子も多くいました。

そのほかにも、委員会活動の前後に来る子、保健室のお手伝い（ハンカチを畳む、低学年児童の記録など）に来る子、友達とのトラブルや気持ちを落ち着かせるために来る子、「あのねボックス」に相談したい気持ちを伝えに来る子など、さまざまな理由で保健室を利用していました。

来年度も、今宿小学校の保健室は、子どもたちが「困ったな」「ちょっと助けてほしいな」と思った時に、安心して来られる場所でありたいと考えています。保護者の皆様も、お子さんのことで心配なことや気になることがありましたら、どうぞ気軽に保健室までお声かけください。



上履きの貸し出しについてのお願い

保健室では、児童が上履きを忘れた際に上履きの貸し出しを行っていますが、サイズに限りがあります。サイズが無い場合はスリッパの貸出になります。現在、以下のサイズの上履きが不足しています。

18cm / 18.5cm / 20.5cm / 21.0cm / 23.0cm / 24cm以上



まだ使用できるサイズアウトした上履きがありましたら、お子さんを通してお知らせください。

※ワンサイズにつき1足あれば十分ですので、事前に必要かどうかお問い合わせいただくと助かります。なお、スリッパでの校内移動は危険なため、できるだけ上履きの忘れ物がないよう、ご家庭でもお声かけをお願いいたします。

※年度末に、保健関係の書類を返却します。各学年の欄、訂正箇所の記入をし、新担任に提出してください。

保健調査票回収日 → 4月6日（月）

※食物アレルギーのあるお子さんはアレルギー調査票（ピンクの用紙）を年度末に返却します。変更事項があれば訂正し、4月6日（月）に新担任に袋ごと提出してください。