

# すこやか

東札幌小学校 保健室  
ほけんだより  
令和8年3月24日(火)

あか たいよう ひかり  
明るい太陽の光やあたたかく吹く風に、はる かん  
春を感じられる季節  
になってきました。あした こんねんど お  
明日で今年度も終わり、4月からは新しい  
がくねん しんきゅう あら せいかつ はじ  
学年に進級し、新たな生活が始まります。げんき あたら ねん  
元気に新しい1年を  
スタートできるようにじぶん せいかつ みなお  
自分の生活を見直してみましよう。



## 1年間 の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7っ できた！

すごい！

その調子で  
健康習慣を続けよう

4~6っ できた！

もう少し！

できなかったことは、  
新しい学年の目標にしよう

1~3っ できた！

がんばって！

ほかの健康習慣も  
取り入れてみよう

どれもできなかった

ざんねん！

まずは、できそうなものから  
取り組んでみて

## 「ありがとう」の大切さ

「ありがとう」は、人と人の心をつなぐ

大切なメッセージです。「ありがとう」と、

感謝の気持ちをおたがいに伝えることで、

うれしい気持ち、温かい気持ちが広がって  
いきます。

3月で今のクラスの友だちとはお別れに  
なります。それまでの間に、たくさんの友  
だちに「ありがとう」と言えたら、すばら  
しいですね！





保護者の  
皆様へ

一度「健康カード」「運動器検診問診票」をお返しします。

まずは、成長の記録や健康診断の結果をご確認ください。1年間の成長についてお子さんとお話をするよい機会になりますので、どうぞ一緒にふりかえっていただければと思います。

来年度は、4月9日（木）から健康診断が始まる予定です。健康カードと運動器検診問診票は、どちらも卒業まで使用しますので、大切にお取り扱いください。

## 健康カード・運動器検診問診票の提出日：4月8日（水）始業式

※学級と整理番号については、新しい学級が決まってから学校で記入いたします。

### 健康カード

1ページ：緊急連絡先などに変更がありましたら、ご記入ください。  
記入後は、保護者の印にサインをお願いいたします。

※緊急連絡先は、携帯電話や勤務先など、必ず連絡のつく番号を記入して下さると大変助かります。



- 2ページ：内科
- 4ページ：歯・口腔
- 6ページ：眼科
- 8ページ：耳鼻咽喉科

新学年の欄（緑色の部分）に、必要事項をご記入ください。

### 運動器検診問診票

別紙「運動器検診について」  
をよくお読みください。

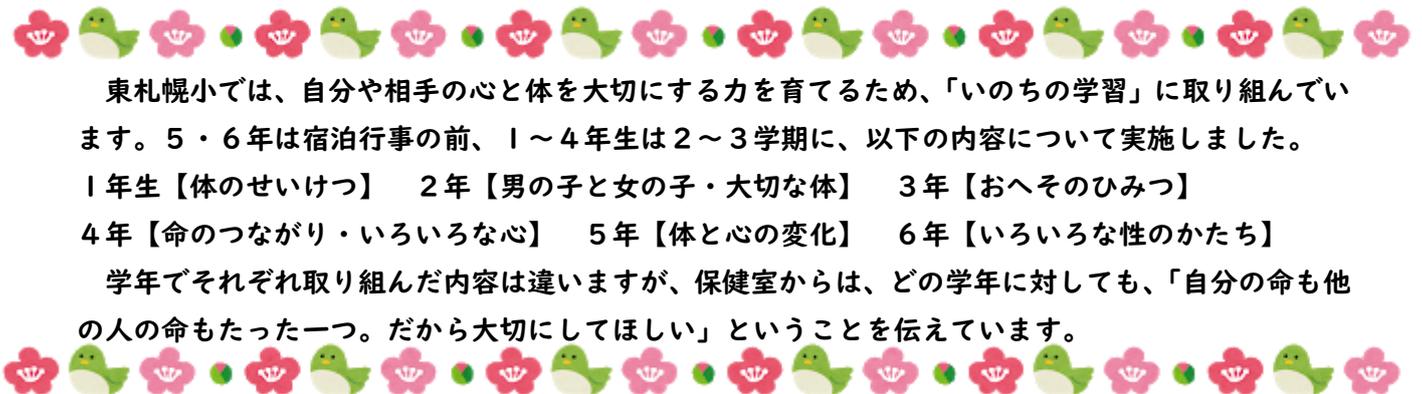
【全員記入】お子さんの様子

→チェック内容を見て、新学年の欄に記入してください。  
特に気になるところがない場合は「特になし」にOを付けてください。

【対象者のみ】運動器の病気やけが

→骨や関節に病気やけががある場合は記入してください。

学年	性別	学年				運動器検診結果	備考
		1年	2年	3年	4年		
例	男	○	○	○	○	○	
1年	男	○	○	○	○	○	
2年	男	○	○	○	○	○	
3年	男	○	○	○	○	○	
4年	男	○	○	○	○	○	
5年	男	○	○	○	○	○	
6年	男	○	○	○	○	○	



東札幌小では、自分や相手の心と体を大切にする力を育てるため、「いのちの学習」に取り組んでいます。5・6年は宿泊行事の前、1～4年生は2～3学期に、以下の内容について実施しました。

1年生【体のせいけつ】 2年【男の子と女の子・大切な体】 3年【おへそのひみつ】

4年【命のつながり・いろいろな心】 5年【体と心の変化】 6年【いろいろな性のかたち】

学年でそれぞれ取り組んだ内容は違いますが、保健室からは、どの学年に対しても、「自分の命も他の人の命もたった一つ。だから大切にしてほしい」ということを伝えています。