

# ほけんだより

令和8年4月8日 No.1  
札幌市立北野小学校 保健室  
児童・保護者用

## ごにゅうがく ごしんきゅう 御入学・御進級おめでとございます

しょうめんげんかんまえ かなん ちい むらさきいろ はな かお だ み  
正面玄関前の花壇に、小さな紫色の花が顔を出しているのを見つけ  
ました。春ですね。「春」という言葉を聞くだけで、心はずんで、  
何かにあたらしいことに挑戦したくなってきました。みなさんはどうですか？

ひと うえ がくねん すこ にい ねえ きぶん  
一つ上の学年になって、少しお兄さんお姉さんの気分を  
味わっている人、あたらしいともだち せんせい であってちょっと  
ドキドキ緊張している人、今年は何に挑戦しようかとワクワクしている人。みなさんの新鮮な気持ち  
が広がり、学校全体が生き生きしています。みなさんの胸の中にも、新しい学年に向けての期待や希望  
がたくさんつまっていることでしょう。

やわらかいひざしとやさしい春風の中、  
あたらしいがくねん だいいつぽ げんき だ  
新しい学年への第一歩を元気よくふみ出しま  
しょう！ せんせい あたらしい きもち ところ  
先生も新しい気持ちで、心をこめて  
がんばりたいと思います。みなさんが自分らし  
く活躍できるよう、いつも応援しています！



**保健室**  
ようごきょうゆ  
養護教諭の  
たなかまさこ  
田中雅子です。  
こんねんど  
今年度も  
よろしくお願ひします！



## 1日のはじまりは健康チェック☑！

とうこうまえ きょう にちたの げんき す ひと いっしょ けんこう  
登校前に、今日1日楽しく元気に過ごせるか、おうちの人と一緒に健康  
チェックをしてきましょう。たいちょう わる むり がっこう  
体調が悪いときは無理をしないで、学校を  
やす お休みし、はや なお 治しましょう。

### まいあさ チェック ！

からだ  
体がだるく  
ありませんか？

すっきり目が覚めましたか？  
ねぶそく  
寝不足になっていませんか？

しょくよく  
食欲は  
ありますか？

ねつ  
熱は  
ありませんか？

かおいろ  
顔色は  
よいですか？

あたま  
頭やおなか  
いた  
痛くありませんか？

げり べんぴ  
下痢や便秘を  
していませんか？

いえ で まえ からだ ところ  
家を出る前に、体や心の  
ちょうし き  
調子で気になることがある  
ときは、おうちの人に  
そうだん  
相談しましょう。

