



# ほけんしつからこんにちは

はくしゅ

## みなさんのがんばりに拍手をおくります

もうすぐ1年が終わります。みなさん、どんな1年でしたか？毎日、一生懸命勉強したり、スポーツをしたり、みなさんが頑張る姿はとてもキラキラ輝いていました。保健室から大きな拍手をおくりたいと思います。友だち同士でもお互いの頑張りを認め合えるとよいですね。

修了式が終われば、進級を控えての春休みです。約2週間の短い休みですが、生活リズムを崩さずに過ごしましょう。新しい学年も充実したものとなるように、春休みの間に元気をたくわえておいてくださいね。

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 手洗い・うがいをした</p>	<p>自分なりの方法で 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	
<p>週に3回は外で遊んだ</p>	<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>	<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>	<p>友だちと仲良くてきた</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	

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、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

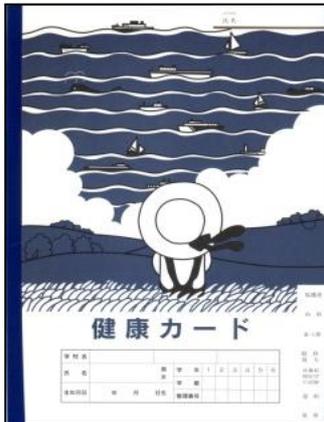
始めの一步



## 保護者の皆様へ

### 健康カード 運動器検診問診票をお渡ししました 必要事項を記入し御提出をお願いします

#### ■健康カード



新年度の健康診断や緊急の連絡、病院への移送の場合に使用します。

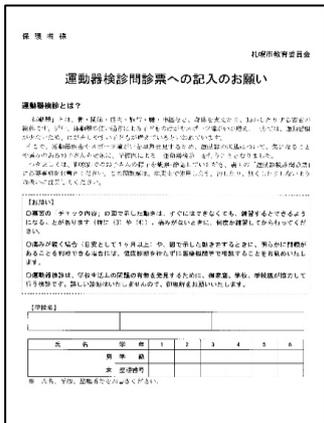
●**緊急時の連絡先**（勤務先や携帯番号、かかりつけの病院など）に変更がある場合は、必ず訂正してください。

※記入後保護者の印（サイン）をお願いします。

●**色付き（薄緑色）**で新学年の健康調査の欄に必要事項を記入してください。

※健康上配慮が必要な場合は学校へ直接ご連絡ください。

#### ■運動器検診問診票



新3年生～5年生にのみ配付しております。新2年生は健康カード内で問診を行います。本日、配付いたしました。“**運動器検診健康調査のお願い**”をよくお読みにになり、必要事項を記入の上、御提出ください。

※新しい学年となりますので、

出席番号は書かなくてよいです。

提出は  
4月8日（水） 始業式の日です！

## ほけんしつの1年間（3月9日現在）



今年度も、保健活動に御協力いただきありがとうございました