



札幌市立苗穂小学校
令和7年3月25日
第8号



ほけんだより

寒さの厳しい冬がようやく終わりを告げ、日差しが暖かく感じられる日が増えてきました。春はだんだんと近づいていますが、日中と夜間の気温の変化には特に注意が必要です。明日から春休みが始まります。始業式の日には元気な姿で再会することを楽しみにしています。



本日、ほけんだよりと一緒に

- ① 「健康カード」
- ② 「アレルギー疾患及び健康状態に関する調査」
- ③ 「運動器検診問診票」

をお返ししました。今年度の健康診断の記録が記入されていますのでご確認ください。なお、次年度に引き続き使いますので、新年度の学年の欄に必要な事項を記入し、新年度にご提出よろしくお願いいたします。

しめきり

4月9日(水)

① 健康カード → R6年度の確認と R7年度の健康調査をお願いします。

《1ページ》

* 色つき(緑色)部分で変更がありましたら、訂正をしてください。

★緊急時の連絡先は、必ず連絡がとれるものを記入してください。携帯電話をお持ちの方は、その番号も記入していただくと助かります。

* すべてご覧になったあと、「保護者の印」を今年度の欄に押してください。

《2～8ページ》

* 緑色の部分で必要な項目がありましたら、記入してください。

② アレルギー疾患及び健康状態に関する調査

* お子さまの学年の欄に「組」を記入してください。

* アレルギーの有無、原因や症状等、前年度から変更がありましたら記入してください。
【新たな変更部分は赤ペン等でご記入ください。】

→食物アレルギーはすでに別紙で提出していただいていますので、記入しなくて結構です。

② 運動器検診問診票

表紙の「記入のお願い」をよく読み、必要事項をみれなく記入してください。

1年の疲れをリフレッシュしよう!

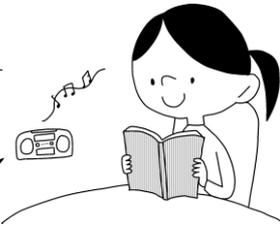
一年が終わり、進級をひかえたこの時期は、環境の変化などから、心の疲れやストレスを感じやすくなっています。新しい一年に向けて、気持ちをリフレッシュし、ストレスを解消する方法をお子さんと一緒に見つけていただくと幸いです。

ストレスを解消する方法の例



- 体を動かす
- 友達と遊ぶ

- 音楽を聴く
- 本を読む



- まわりの人に相談する



家族や友達、学校の先生など、自分が一番話しやすい人に話を聞いてもらいましょう。

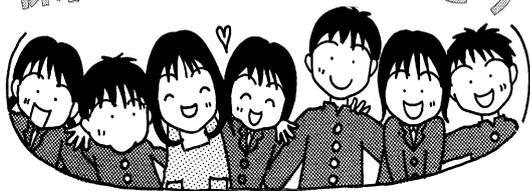


- 休養をとる
(睡眠をとる)

☆この他にも、お風呂にゆっくりつかる、好きなものを食べる、絵を描くなど、人それぞれ、自分に合ったストレス解消法は異なります。自分の心が楽になる方法は何か、考えて実践してみましょう。

1年間ありがとうございました!

保健室から・ありがとう



保護者の皆様

保健室に温かいご理解とご協力をいただきありがとうございました。早退のご連絡をした際も、お忙しい中お迎えに来てくださり、ありがとうございました。

来年度も、子どもたちの気持ちに寄り添うことができるよう、誠心誠意努めますので、どうぞよろしく願いいたします。