

ほけんだより

札幌市立新光小学校
令和8年(2026年)3月19日
No.13 6年生

ふんわりと体を包み込むような光の優しさに、春の訪れを感じる季節となりました。

6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

4月からは、いよいよ中学生ですね。この時期は、中学校への希望や期待がふくらむ反面、新しい環境への不安も生まれやすくなります。規則正しい生活を心掛け、心と体の準備をして、元気に中学校の入学式を迎えてください。そして、これからも、心身ともに健康に育ち、ますます活躍することを心より願っています。

保護者の皆様には、今年度も、お子さんの健康観察や早退時のお迎えなどにご協力いただき、ありがとうございました。これからも、皆様お元気で過ごしてください。

保健室からお渡ししました

★健康カード・運動器検診問診票★

中学校では新しいものを使用します。小学校の健康カードと運動器検診問診票は、ご家庭で保管してください。

★身長・体重の記録★

6年間の身長と体重の伸びを記入しています。成長の記録として、保健室からお渡ししました。

春休みは、中学生になるための大切な準備期間

◆朝ごはん◆

中学校では教科書やワーク、ジャージなど、たくさんの荷物を持って通学します。

疲れないように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

◆早起き◆

朝ごはんをしっかり食べ、制服を着る時間を考えて、早めに起きましょう。遅刻しないように、時間に余裕をもって行動できるようにしましょう。

◆治療は春休み中に◆

むし歯や視力低下など、治療が必要なものは、春休み中に受診しましょう。

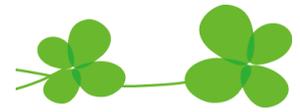
中学は、帰宅時刻が遅く、部活動などでも忙しくなるため、通院しにくくなります。

◆予防接種◆

1学期に『2種混合予防接種(ジフテリア・破傷風)のお知らせ』を配付しています。13歳の誕生日前日まで受けることができます。



1年間、健康に過ごせましたか



1年間、大きな病気やけがもなく過ごすことができましたか？ 規則正しい生活は送れましたか？
この1年間の生活を振り返って、毎日できたことの□の中に、○を記入しましょう。できなかったことは、春休み中に○になるように心掛けてみましょう。

早寝・早起ができた

朝ごはんを
食べた

外遊びができた

手洗い・うがいができた

ハンカチを
持ってきた

歯みがきが
できた

あいさつができた

友達と仲良くできた

家の手伝いができた

心の調子がよくなないと体の状態も不安定になり、体の調子がよくなないと心の状態も不安定になります。心と体は支え合っていて、そのバランスが大切です。

春休みは、心と体がリフレッシュできる時間をつくり、心と体を整えましょう。

