

ほけんだより

札幌市立新光小学校
令和8年(2026年)3月25日
No.13 1～5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。

明日から、いよいよ春休みになります。この時期は、新学期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。4月からの学校生活を元気にスタートできるように、規則正しい生活を心掛け、お子さんの心と体の健康を見守っていただけたらと思います。

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。

春休みは、次の学年のための大切な準備期間

◆早起き◆

新学期が始まったら、ゆとりをもって登校できるように、休み中も学校に行く日と同じ時刻に起きるようにしましょう。

◆朝ごはん◆

朝ごはんは、心と体を目覚めさせて、1日元気に活動するためのエネルギーをつくってくれます。また、よくかんで食べることで、脳の活動を活発にしてくれます。毎朝、朝食をしっかり食べる習慣を付けましょう。

◆治療は春休み中に◆

むし歯や視力低下などがあり、まだ受診していない人は、春休み中に受診しましょう。



ご記入よろしくお願いたします

本日、「健康調査」・「健康カード」・「運動器検診問診票」(2～5年生)を持ち帰りました。

*1年生は、「健康カード」の中(P4・P5)に「運動器検診問診票」が含まれています。

■健康調査

毎年、記入していただいている調査です。新年度に向けて必要事項をご記入ください。

■健康カード

【1ページ】:緊急時の連絡先(勤務先や携帯番号)などに変更がある場合は、訂正をお願いいたします。

【2ページ以降】:色付き(薄緑色)の健康調査の欄に、必要事項をご記入ください。

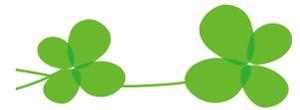
■運動器検診問診票

別紙「運動器検診について」をご覧になり、問診票の新学年の欄にご記入ください。

4月8日(水)の始業式に担任へご提出ください。



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。

はやね はやお
早寝・早起ができた

あさ
朝ごはんを
食べた

そとあそ
外遊びができた

てあら
手洗い・うがいができた

ハンカチを
持ってきた

は
歯みがきが
できた

あいさつができた

ともだち なかよ
友達と仲良くてできた

いえ てっだ
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。

