



令和8年(2026年)3月25日
札幌市立百合が原小学校
春休み号



春分の日も終えて、暖かい日が増え、本格的な春の訪れを感じることができるようになりました。今年度も、感染症予防にご協力いただくなど一年間ご家庭からも子どもたちが健康に登校できるようご支援いただき、ありがとうございました。子どもたち自身も、予防するなど自分で考え行動している姿を見ることができ、成長を感じていました。ご家庭でも子どもたちの頑張りや成長について、話し合ってください、来年度の励みになるよう声を掛けていただきたいと思います。

さて、明日から春休みに入ります。この時期は、寒暖差やアレルギー症状が出てくるなど体調を崩しやすくなります。春休み中、睡眠不足など生活リズムが崩れてしまうと、整えるのに時間がかかります。元気に新学期に登校できるようご協力をお願いいたします。

保護者の皆様へ

健康カード・運動器検診問診票の返却をしました。以下の点をご確認の上、ご記入をお願いいたします。

- ◆ 健康調査(緑色になっている部分、2P)
- ◆ 保護者の欄に印鑑の捺印または署名(1P)。
- ◆ 運動器検診問診票、健康カードの運動器のページ(5P)がある方は、問診票の動きを実際に行ううえで、ご記入をお願いいたします。

○健康カードと運動器検診問診票(新3年生以上のみ)の提出日は、**4月9日(木)**に新学級へご提出ください。(クラスは登校後、記入します。)

※新学期すぐ発育測定実施日となっています。期限日までの提出にご協力ください。

災害共済給付制度日本スポーツ振興センターについて

日本スポーツ振興センターは、学校の管理下で起きた災害事故による傷病・一部疾病を対象に、給付するものとなっております。**申請期間は、災害事故から2年間となっております。その後は時効となります。**申請予定の方は、今一度書類等をご確認の上、学校まで早めにご提出ください。

※申請までは、2~3か月かかります。



どう過ごす?

はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに
食後・朝・寝る前は
ていねいな歯みがきを。
- る** ルールを守ろう
自分やまわりの命を守るために
交通ルールは絶対厳守。
- や** やばい! と思う前に
宿題や受診など、やるべきことは計画的に済ませましょう。
- す** スマホは時間を決めて
スマホばかりになってしまわないよう、家族や友だちとの時間を大切に。
- み** 耳を大切にしよう
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を休める時間を作りましょう。

新学期ストレスに要注意! 心の見守りをお願いします

どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。

