

# ほけんだより



令和8年1月8日  
南関第三小学校保健室

新年がスタートしました。約2週間の冬休みでしたが、ゆっくりすごせましたか？わたしは家族でしたbingoゲームの景品（駄菓子）のグミでアタリが出て、新年早々とっても嬉しい気持ちになりました。おみくじも久しぶりに大吉を引き、良い年になりそうな気がします。何事もうまくいくように、準備を大切にしていきたいと思います。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## いいスタートを切るために、心と体の状態をたしかめよう！

あてはまるものはありませんか？

- 朝、起きるのに時間がかかる
- 朝ごはんを食べていない
- 夜、ぐっすりねむれていない
- 体がだるい、頭やお腹が痛い
- やる気が出ない

1つでもチェックが  
ついた人は、不調の  
原因を考えてみよう！



- ・生活リズム
- ・食事
- ・睡眠
- ・メディア機器の使い方
- ・心の調子

できることからやっていこう！



朝日を浴びる  
(セロトニンを作ろう！)



体を動かす  
(なんでもOK！)



朝ごはんは必ず食べる  
(食べられるものを少しでも)



寝る前はスマホや  
ゲームから離れる

悩みや心配事があるときは、誰かに相談しましょう。  
保健室も、いつでもまっています。

## 保護者のみなさまへ



パワーアップカードへのコメントはありがとうございました。引き続き三小の子供たちが元気にすごせるよう活用していきたいと思います。

さて、1月21日（水）には校内持久走大会があります。本日、「校内持久走大会前健康調査」を配付しておりますので、1月13日（火）までに学校へ提出いただきますよう、よろしくお願ひいたします。