

すくすく湯出っ子

No.13 令和8年3月19日 湯出小 保健室 坂本

春休みも元気に すごそう



はやね・はやあきを
しよう



うんどう
できどに運動しよう



☆み
身のまわりをきれいに
しよう



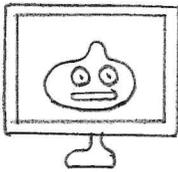
ぐあいの悪いところを
なおそう



あら
手をこまめに洗おう



こうつう
交通ルールを
まも
守ろう



テレビやゲームは
じかん
時間をきめよう



すききらいなく
た
なんでも食べよう



じぶん
自分のしょうらいの
ゆめ もくちよう
夢や目標について
かんが
考えてみよう



春
はる
休
やす
み
み
ころ
う



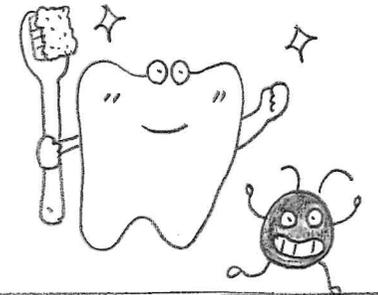
ゆでしょうがっこう ほけんしつ
←湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

ぐあいの悪いところはないかな

歯医者さんへ行ったけれど、いたい歯ができてしまった人、
黒板の字が見えにくい人、耳や鼻の調子が悪い人はいま
せんか。ぐあいの悪いところは今の学年のうちにちりようを
すませておいてください。新学期になったらすぐ健康診断が
はじまります。

春休み中がちりようのチャンスです。
新しい学年も元気にスタートできるように
体の調子を十分に整えておきましょう。



おうちのかたへ～春休みに“チェック”をお願いします

★サイズをチェック

1年間で、子供たちは大きく成長しています。標準服や体操服、
上靴や体育館シューズなど服や靴のサイズは合っていますか？
サイズの合わない物を身につけていると動きにくく、けがや事故の
原因になることがあります。春休み中に、サイズのチェックをお願
いします。

★持ち物の名前をチェック

使っているうちに色あせて、名前が読み取りにくくなっている物
があります。落とし物が誰の物かわからない、自分の物かもわから
ないことがよくあります。名前が薄くなっている物は書き直してく
ださい。また、お下がりの物は、前の持ち主の名前を消して、新た
に書き直しをお願いします。お子さんが新たな気持ちで新年度を迎
えられるようにお家の方のご協力をお願いいたします。

※裏面もお読みください。1年間の健康生活について、お
子様と振り返っていただければと思います。



ほげんだより ③

湯出小 保健室 / 令和8年 3月 19日 発行

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。



今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に〇を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
<p>早寝早起きをした</p>			<p>毎日3食きちんと食べた</p>			<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>			<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			<p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩

それ、耳からのSOS



これらの症状は耳の病気の可能性も。

一つでも当てはまったら

耳鼻科に行きましょう。

