

ほけんだより 3月

令和8年
3月号
思誠小学校

ぐっすり眠って元気



今年度も、残りあと残りわずかになりました。

この1年はどんな1年でしたか？

今のクラスの仲間と今の教室で過ごす時間もあと少しです。早ね早おき朝ごはんで体調を整えて、残りの時間を大切にすごしましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



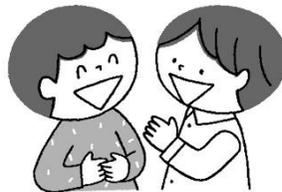
早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防をすすんでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

令和7年度 保健室の数字

今年度の、保健室の

利用人数は

1565人でした。

R6年
1772人(-207)



けが
864人



R6年
1042人(-178)

病気
555人



R6年
642人(-87)

・4月～翌年1月末までの数字です。
・今年度の利用人数には、けがや病気ではない利用者的人数を含めています。

3月3日は「耳の日」 筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



保護者の方へ

今年度も、学校保健活動にご理解・ご協力をいただきありがとうございました。6年生の保護者の方は、ご卒業おめでとうございました。

- 健康診断の結果、治療指示書を受け取られていて受診がまだの方は、春休みの間の受診をご検討ください。
- いきいきチャレンジカード（生活習慣カード）を、例年5月の連休明け、長期休業明けの年3回行っていました。来年度からは、長期休業明けのみ実施（年2回）とすること、また、土日をのぞいた5日間に期間を変更いたします。