

# ほけんだより

令和6年3月号  
所沢市立泉小学校  
保健室

いよいよ学年の締めくくりの時期になりました。今年度は様々な感染症が流行しました。いつでも規則正しい生活を心がけ、免疫力を高めて元気に過ごしたいですね。

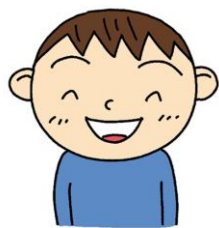


## 新しい学年に向けて

変化の多い春は、期待に胸をふくらませながらも、新しいスタートに不安を抱える人も多いと思います。そわそわしているときは、今の学年で過ごした1年間を振り返ってみましょう。

はじめはどんな気持ちだった？

新しい友達ができから  
の楽しい思い出は？



友達にしてもらってうれしかったことはある？（誕生日を聞かれた など）

クラスに慣れたのはいつごろ？

勇気を出してやってよかったことはある？  
（自分から声をかけてみた など）

はじめはドキドキしていても、時間が経てば、もしくは勇気を出してチャレンジしてみると、楽しい毎日につながるかもしれません。



この1年間、「なわとびが上手になった」「難しい学習が身についた」「楽器や歌が上手になった」など、様々な成長を感じたのではないのでしょうか。その成長を支えてきたのは、日々の健康生活です。こころとからだの健康は何よりも大切なことです。ぜひ1年間の健康生活を振り返ってみましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友達と仲良くできた  
喧嘩しても仲直りできた

### 保護者の方へ

【各種書類について（1～5年生）】

修了式の日「保健調査票」「緊急連絡カード」等、新しい学年で使用する書類を配付・返却いたします。春季休業中に記入や加除訂正を済ませ、新年度に提出できるようにご準備ください。

1年間学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。