

ほけんだより3月

令和8年2月27日
世田谷区立祖師谷小学校
校長 小俣 和也
養護 教諭

あたたかい日^ひが少^{すこ}しずつ増^ふえ、春^{はる}の訪^{おも}つれを感じ^{かん}じます。3学期も残り^{のこ}りわずかとなりました。みなさんにとって、どん^{なん}な1年^{ねん}だったでしょうか。さて、冬^{ふゆ}から春^{はる}への変^かわり目^めのこの時期^{じき}は、昼^{ちゆう}夜の気^き温^{おん}の差^さで体^{たい}調^{ちよう}をくずしやすいです。花^か粉^{ふん}や寒^{かん}暖^{だん}差^さで鼻^{はな}やのどの不^ふ調^{ちよう}を感じる人もい^ひるかもしれませ^{すこ}ん。あと少^{すこ}しで進^{しん}級^{きゆう}・卒^{そつ}業^{ぎよう}。元^{げん}気^きにその日^ひを迎^{むか}えることができるよう、体^{からだ}も心^{こころ}も整^{ととの}えましょ^う。3月も引^ひき続^{つづ}き、感^{かん}染^{せん}症^{しん}対^{たい}策^{さく}もしていきましょ^うね。



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が、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!

できていることはつけて、できていないことはできるようにしていくのが〇。
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

始めの一歩

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。



自分の気持ちをアウトプット！

まいにち す なか
毎日を過ごす中で、“モヤモヤ”・

“イライラ”することは

ありませんか。その気持ちを、
「誰かに話す」・「紙に書き出す」

・「行動する」などを行うと、
気持ちがすっきりしますよ。

自分自身が、何にモヤモヤとして

いるのか、自分の気持ちと
向き合い、行動することで、
自分自身の本当の気持ちが
みえてくるかも。

ぜひ、やってみてください。

新たな発見ができるかもしれません。



アウトプット
OUTPUT ▼ してみない？



はな
話す



か
書く



こう どう
行動する

どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あ

なたはどんな道を歩みたいですか？

目的地まで一直線に最短で向かう道？

それとも、ぐねぐねと曲った道？

人生に正解／不正解がないように、

どんな道もありです！ フーフー言

いながら上り坂を越えていくのも、

淡々と平坦な道を歩くのも、人それ

れです。曲がり角で「どっちの道

に進もうかな」と迷ったら、あえて

遠回りの道を選ぶという手もありま

す。そのほうが、より多くの出会い

やさまざまな気づきに恵まれること

もあるでしょう。

誰でも、人生は一度きり。自分ら

しい道を歩んでいきましょう。

保護者の方へ

今年も一年間、学校保健へのご理解、ご協力ありがとうございました。

保健関係書類（保健調査票・結核検診問診票・心臓検診問診票）を「個人用保護封筒」に入れて、3月19日（木）に配布させていただきます。新年度になりましたら新しいクラス、出席番号、を含むすべての必要事項を記入して4月9日（木）までに担任へご提出をお願いいたします。

※心臓検診問診票は現3年生のみ。

※変更がある際は赤で記入をお願いいたします。