

ほけんだより 3月

令和7年2月28日
ふじみ野市立三角小学校
おうちの人と一緒に読みましょう

季節をあらわす言葉として、「啓蟄」があります。寒さがおだやかになってきて、土の中で冬眠していた虫が目覚めて活動を始めることを意味しています。今年の啓蟄は3月5日です。

みなさんにとって、春は進級や進学など新年度の時期ですね。元気いっぱい様々な活動ができるように、心と体の準備をしておきましょう。

今月の保健目標 耳を大切にしよう

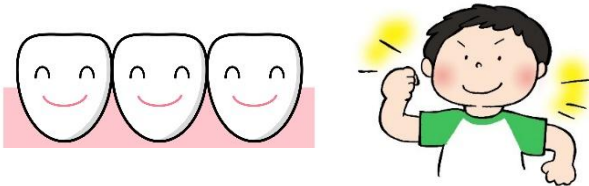


1年間の健康生活をふりかえろう！

できたことに○をしましょう！
いくつできたかな？

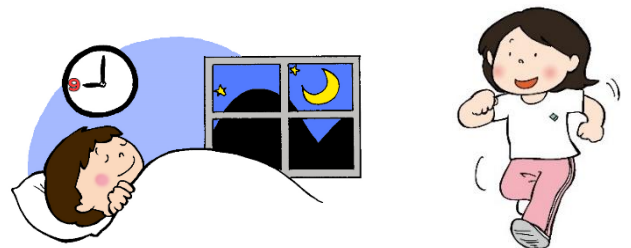
からだチェック

- ・大きなけがをしなかった。()
- ・むし歯などをなおした。(ない人も○) ()
- ・病気にかからずに元気にすごした。()



生活リズムチェック

- ・早ね、早起きができた。()
- ・毎日、朝ごはんを食べた。()
- ・すすんで外で元気にあそんだ。()



衛生チェック

- ・食べたあと、ていねいに歯をみがいた。()
- ・うがいと手洗いができた。()
- ・毎日、清潔なハンカチを持っていた。()



こころチェック

- ・お友だちとなかよくすごせた。()
- ・すすんであいさつができた。()
- ・心配ごとなどを伝えることができた。()



できたことは、これからも続けていきましょう。もう一歩だったことは、4月からの1年間でできるように心がけていきましょう。心配ごとなど、保健室でも聞かせてください。待っています。

児童保健委員会のみなさん！ 1年間、ありがとう！

1学期は歯みがきカレンダーの取組や、歯と口の健康について給食の時間に放送しました。

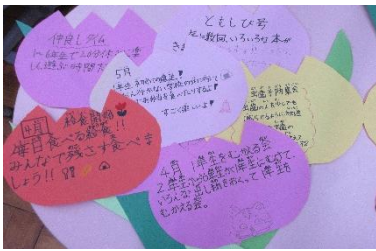
2学期は「三角小 安全大作戦！」と題し、校内のけがや手当について調べ、動画を作成し

児童朝会で発表しました。また、手洗い実験を行い、その結果をもとにポスターを描き、

校内の水道場に貼りました。3学期は感染症予防クイズの放送やハンカチチェックを行い

ました。登校後には水質検査や気温調べ、清掃や手洗い石けんの補充をしました。

1年間、様々な活動をしました。そして、最後に新1年生向けの掲示物を作成しています。



さんかくしょうがっこう ぎやうじ
三角小学校の行事を

しょうかい けいじぶつ
紹介する掲示物です。

【運動器検診について】

新学年になるとすぐ健康診断がはじまります。運動器検診では、体を支え、動かす骨・関節・

筋肉などを調べます。春休み前に保健調査票をくばりますので、おうちの人と一緒に練習をして

から、イラストの動きの時の様子をチェックして、あてはまる項目には○を記入してもらいましょう。



じょうはんしん
上半身

をそらす



りやうて
両腕を

をのばす



うでをまげて
うでを曲げて

かた
肩にふれる



りやうて さ
両手を下げて

ぜんくつ
前屈する



りやうて あ
両手を上げて

みみ
耳につける



かたあし
片足で

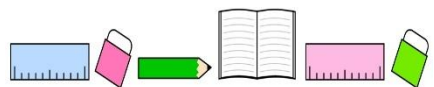
た
立つ



あしうら
足裏をつけて

しゃがみこむ

【保護者の方へ 保健関係書類について】



1～5年生 配布日 3月26日(水) 配布物 ①保健調査票 ②緊急連絡カード

今までの記入で変更点がありましたら訂正をして、新学年の欄にご記入ください。

新4年生(現3年生)は新しい緊急連絡カードへの記入をお願いします。

新学年、クラス、出席番号をご記入の上、4月9日(水)にご提出ください。

6年生 配布日 3月19日(水) 配布物 ①健康手帳 ②成長記録カード(贈りもの)

3月21日(金) 配布物 ①保健調査票 ②緊急連絡カード

健康手帳は成長記録としてご家庭で保管ください。保健調査票と緊急連絡カードは
中学校で新しいものが配られますので、お返ししたものを参考にご記入ください。

お子さまが中学校でも心身ともにますます成長されますようご祈念申し上げます。