



令和8年3月2日

飯山満小学校 保健室

お子さんと一緒にお読みください

いよいよ、今の学年もあと少しですね。この1年間で、みなさんの心と体はぐんと大きくなりました。できるようになったこと、がんばったことは、自分が思っているよりもたくさんあるはず。自分で自分をたくさん褒めてください。6年生の皆さんは、進学先でも無理をせず、頑張ってください。何かあったら抱え込まないでください。1つ上の学年になるみなさんは4月に、会えるのを楽しみにしています。

3月3日は「耳の日」です。3月3日は「33」を「みみ」と読むことができることから「耳の日」となりました。耳には、音を聞くほかに、体のかたむき、回転を感じる力があります。大きな音を聞き続けたり、強く引っ張ったりすると、耳に負担がかかってしまいます。テレビやゲームの音は大きすぎないかな？イヤホンの音はどうかな？この機会に、自分の耳を大切にできているか、振り返ってみましょう。



けんこうマスターチェック! 1年間をふり返ろう!

みなさんは、この1年、どう過ごしてきましたか? 自分の生活をふり返って、どのくらいけんこうに過ごせたか、当てはまるものにチェック(✓)をしてみましょう。

- 遅くまで起きていないで、早ねができた
- 朝は、決めた時間にしっかり起きた
- 朝ごはんをしっかり食べた
- 食事は好き嫌いなく食べた
- 食後には歯みがきをした
- 毎日うんちをした
- 毎日体を動かした
- けがをしなかった
- 病気にならなかった
- 手はせっけんで洗った
- ハンカチは毎日新しいものをもっていた
- スマホやゲームは決めた時間を守って、自分でやめた
- お風呂では、髪も体も自分でしっかり洗った
- 家のお手伝いを自分からすすんでやった
- 約束したことを守った

チェックが10個以上

すごい!
この調子で
2026年もいこう!

チェックが5~9個

マスターまで
もう一歩だね!
2026年は
マスター目指して
がんばろう!

チェックが0~4個

けんこうについて
考えはじめた
年だったね!
2026年は
できることを
増やしていこう!

この1年間、学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。
元気いっぱい遊ぶ姿、少し不安そうに保健室にくる姿、そして「もう大丈夫!」と笑顔で戻る姿から、日々の成長を感じました。こうした積み重ねができたのは、ご家庭での温かい見守りと支えがあったからです。本当に、ありがとうございました。
春休みは、生活リズムを整えながら、けがや体調に気をつけて過ごしてくださるようお願いいたします。

