



令和8年
3月2日
市場小
保健室



けんこう せいかつ
健康な生活の
はんせい
反省をしよう



令和7年度、最後の月になりました。どんな気持ちで3月を迎えているでしょうか。来年度に向けてワクワクした気持ち。今年度の自分の成長に温かくなる気持ち。いろいろな思いがあると思います。今年度ががんばった自分と応援してくれた人に「ありがとう」の気持ちを伝え、良いしめくりをしてください。令和8年度もみなさんが元気でいられますように。



この1年間で成長したのはただではありません。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。

- ★ 授業で発表できるようになった
★ 跳び箱5段を跳べるようになった
★ 苦手なピーマンを食べられるようになった

★ ふり返って書き出してみよう



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か。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
						よくできた	できた	がんばる
早く寝早く起きた	毎日3食きちんと食べた	外から帰ったら手洗い・うがいをした	毎食後と寝る前に歯みがきをした	気になることがあるときは病院に行った	友だちと仲良くできた			
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◎。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

ほけんしつので1年間を見よう

保健室の利用者数

733人

多かった症状

1. あたまがいたい
2. きもちがわるい
3. おなかがいたい

多かったケガ

1. だぼく
2. すりきず
3. わんざ

卒業おめでとう

◇この1年間、学校保健に関して保護者の皆様にご協力いただきありがとうございました。

◇もうすぐ春休みです。治療や検査が必要な人は、この機会に受診していただきお子様が元気に新年度を迎えられますように。

