

ほけんだより

2025 年（令和 7 年）
3 月 3 日（月）
福山市立曙小学校 保健室

寒さのピークも過ぎ、少しずつですが暖かく感じる日も増えてきました。
朝晩の気温差が大きくなる時期でもあるので、自分で温度の調整が
できるように脱ぎ着しやすい上着を羽織るなど、服装を調整しましょう。

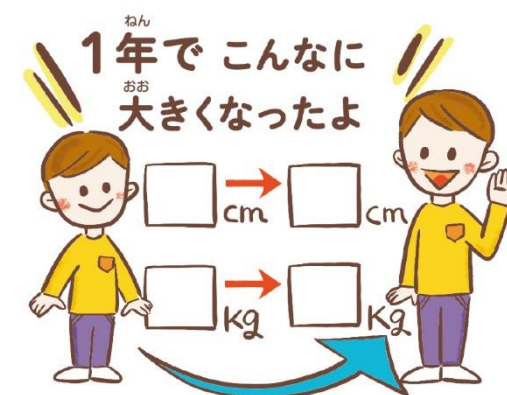
今年度も残すところ 1 か月を切りました。みなさんは健康に気を付けて
過ごすことができましたか？ 1 年の振り返りをしてみましょう。



保護者の方へ

本日、「健康の記録」を配付しました。
3 学期の発育測定の結果を記入しています。
お子様と一緒に見て、どのくらい大き
なったかなど話をしてみてください。
見られましたら、表紙の 3 学期のところに
印またはサインをして、5 日（水）までに
担任へ返却してください。

☆尚、6 年生はそのままお渡しになります。学校への返却は不要です。



▶ いくつできたかな？



はやね はやお
早寝・早起き



あさ た
朝ごはんを食べる



てあら
手洗い・うがい



は
歯みがき



てきど うんどう
適度な運動



とも なかよ
友だちと仲良く



かいしょう
ストレス解消をする



す きら た
好き嫌いせず食べる