

# ほけんだより 3月

福山市立駅家西小学校  
ほけんしつ  
2026年(令和8年)  
NO.17 3月号

ようやく日差しが少しずつあたたかく感じられるようになりました。6年生は卒業し中学校へ、1～5年生は次の学年に進級しますね。この1年間でがんばったこと、できるようになったことがたくさんあり、心も体も大きく成長したことと思います。みんなで元気に新年度を迎えられるよう、残りの日々もけがや病気に気をつけて過ごしましょう。

## 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					
<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!

できていることは続けて、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1歩



- すいきず
- 打ぼく・ねんざ
- つきゆび



- ずつう 頭痛
- しんどい
- ふくつう 腹痛

## 保健室からのお知らせ ~保護者の皆様へ~

### 学校でのけがで受診した医療費の申請はお済みですか?

お子さんが学校や登下校中など学校の管理下でけがをして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度により医療費の給付金が受けられます。

受診した月から2年間請求を行わなかった場合は、申請の手続きを行うことができなくなりますので、手続きが必要な場合は早めに書類の提出をお願いします。

### 制服や体操服の寄付にご協力いただき

### ありがとうございました!

制服や体操服を多数ご寄付いただきありがとうございました!大切に使用させていただきます。なお、現在「140以上の大きなサイズ」の制服や体操服がまだ不足している状況です。サイズが合わなくなってしまったもの、卒業で使わなくなるものがありましたら、お譲りいただけますと幸いです。ご協力よろしくお願いたします。