

ほけんだより



2026年(令和8年)
3月2日
駅家小学校 保健室

今の学年もあとわずかとなりました。3月9日は「サンキューの日」。みなさんが元気で楽しく過ごせるのも、支えてくれるおうちの人や、一緒に過ごす仲間がいてくれるからです。当たり前の日常にも「ありがとう」の気持ちを持って過ごせると、素敵ですね。残りの3学期も、元気に楽しく過ごしましょう！

いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

お世話になりました

ごちそうさま

一緒にのクラスでよかった

うれしい

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

助かったよ

元気をもらったよ

さすが！

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

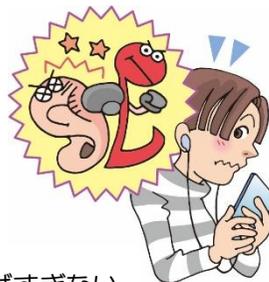


イヤホン・ヘッドホンを使うときは・・・

3月3日は耳の日



音量を上げすぎない



長時間聴かない



使わない日をつくる



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〇を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち			
 早寝早起きをした	 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	 自分なりの方法で気持ちを切り替えた	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ	 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

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

始めの一步

保護者の皆様へ

今年度も、本校の健康教育にご理解ご協力いただき誠にありがとうございました。幅広い年齢の子どもたちが同じ空間で生活する小学校。発達に信じ、自らの健康を作り、守ることができるような人に育ててほしいと願い、日々の指導や他愛ない話をしています。ご家族の皆様にご協力をお願いすることも多々ありますが、いつも温かいご支援をありがとうございます。これからもご家庭と連携して、健康教育を進めて行きたいと思っております。よろしくお願い致します。

「健康の記録」を配布しております。心も体も、自分のペースですくすくと成長していきます。

来年度より、健康の記録の配布方法が変わります。本日お配りした健康の記録は回収いたしません。お手元で保管・ご活用ください。保健用封筒のみ、返却をおねがいします。

提出しめきり：3月6日(金)