

ほけんだより



令和8年 3月
みやしょうがっこう
宮小学校

ほけんしつ

1～5年生は新しい学年へ、小学校を卒業する6年生は新しい学校へと飛び出す春ももうすぐですね。やり残しのないように、一日一日を大切に過ごしましょう。また、1年間ともにがんばってきたクラスとも、お別れが近づいてきました。『1年間、ありがとう』と感謝の気持ちをもって3月を過ごしましょう。

宮小学校ではインフルエンザの流行で、学級閉鎖が続きました。

卒業式にむけての練習も始まるので体調を整えておきましょう。

抵抗力が落ちていると色々な病気にかかりやすくなるので、しっかり食べて、しっかり寝て、体力をつけておきましょう。手洗い・うがいも忘れずに行いましょう！



3月にかけて、花粉の飛散量が増えてきているようです！この時期に大変なのが、『花粉症』。右記の症状に思い当たるものはありませんか？

花粉症は症状そのものの辛さと、さらにこれらの症状により、よく眠れない、集中力の低下、イライラするなど、別の形でも日常生活や体調に影響を及ぼします。花粉症と甘くみず、辛さを感じる時は早めの受診をおすすめします。

<花粉症の主な症状>

- 透明でサラサラな鼻水が出る
- 鼻づまり
- 何度もくしゃみが出る
- 目がかゆい
- 目が充血している
- 涙がでてくる



お疲れさま

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦勞をねぎらう言葉ですね。この言葉を、一年を走り抜けた自分自身にもかけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、一年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体がつくられていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには、「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリラックスさせてあげましょう。

保護者の皆様へ 1年間ありがとうございました！

この時期になるといつも「1年って早いな～」と感じます。でも子ども達を見ると、どの子も、それぞれのペースで確実に成長していて、1年間の重みを感じます。そして、それは保護者の皆様の日々の支えがあってこそだと思えます。

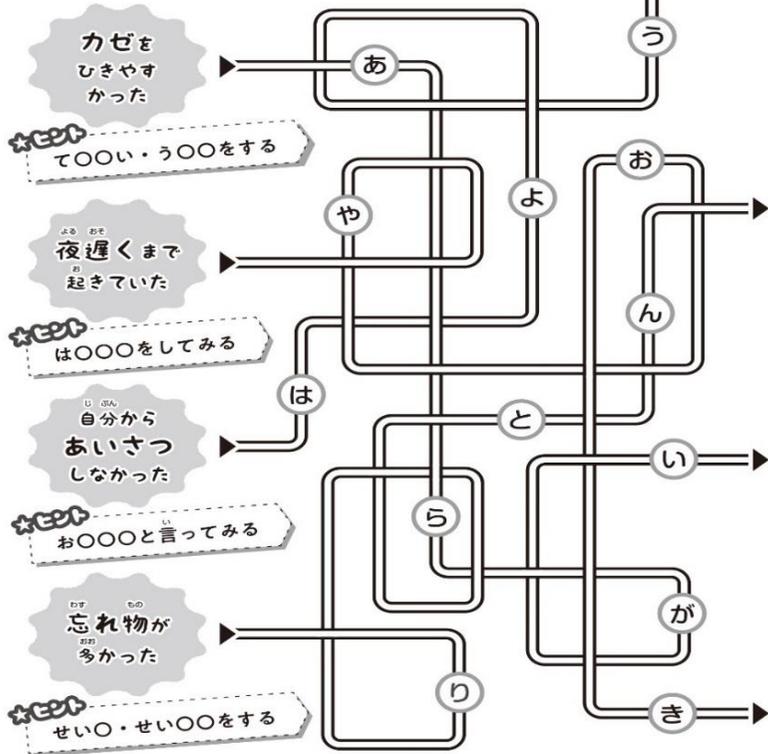
今年度も体調不良やけがで、保健室へのお迎え等々、ご協力いただきありがとうございました。（病院への受診についても、多くの保護者の皆様にご協力いただきました。）

季節の変わり目ですが、保護者の皆様におかれましても、お身体ご自愛いただきますよう、そして子どもたちが元気に新年度を迎えられますよう、今後ともよろしくお願いいたします。

新学年になる前

こんな自分から卒業！

ヒントの〇〇に入る文字をたどって卒業を目指そう。
卒業するためのアドバイスがあるよ。



できました

朝「おはよう」と言ってみよう。友だちや先生に自分からあいさつができると、気持ちよく1日が始められるよ。

できました

身のまわりのものを整理整頓しておくで、忘れ物を減らせるよ。春休みの間に片付けをして、新しい学年に備えよう。

できました

手洗い・うがいでウイルスを洗い流そう。バランスよく食べて、カゼに負けない体をつくることも大切だね。

できました

早起きをして太陽の光を浴びよう。日中しっかり活動していれば、夜は自然と眠くなるよ。