

# ほけんだより3月

令和 7年 3月 21日  
座間市立ひばりが丘小学校  
校長 小宮美紀

もうすぐ春休み。校門横のあんずの花がきれいに咲いています。今年1年で、ひとまわり大きくなった自分に出会えましたか？春休みにこの1年間をふりかえり、そして新学年に向けて心とからだの準備をしましょう。4月に元気に学校に来てくださいね。

## 春休みのうちに やっておこう

✓ 気になるところの  
治療

✓ 身の回りの整理

✓ 靴や服のサイズの  
確認

✓ 借りたものを返す

✓ 新年度の準備

### 1年間の生活を振り返ろう

はやね・はやおきできた

ともだちとなかよくした

うがい・てあらいをした

まいにち朝食をたべた

げんきからだをうごかした

しよくごにはみがきをした

保健室1年間の記録



この1年間で多くの方が保健室を利用しました。  
 あなたはどうでしたか？ けがの中にはちょっとしたことに気を付けることで防ぐことができたものもありましたよ。  
 お友だちがけがした時や具合の悪い時に一緒に付きそって来てありがとう。また、よく高学年が低学年を連れてきてくれたのはとってもすてきなと感じました。

3/19まで



<病気> 頭痛が一番多かったです。次に気分不良、腹痛でした。  
 座って少しお話をし、良くなる人もいました。  
 腹痛の人は湯たんぽなどで温めると良くなった人が多かったです。

<けが> 打撲やすりきずが多く、教室と校庭でのけがが同じくらい多かったです。  
 (教室一紙で切った、机にはさんだ、とげが入った、いすや机にぶつきたなど)  
 (校庭一転んだ、ボールに当たったなど)

\*今年嬉しいことにインフルエンザなど感染症が少なく、冬場の病気での来室は例年に比べ少なめでした。



お疲れさま

わたしからわたしへ

「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よね。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なのでしょう。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。

