



ほけんだより



令和7年3月26日
志木市立宗岡小学校
保健室

この1年間を通して、勉強や運動を頑張ったり、悲しいことや楽しいことを経験したりして、みんなたくさん成長しましたね。
1年間で学んだことや感じたことをふり返り、心も体も元気に、新しい学年を迎えられるよう準備をしましょう！

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

☐ 早寝早起きができた

☐ 毎日3食きちんと食べた

☐ 食べ物のすききらいをへらせた

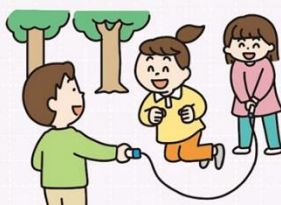
☐ 元気に運動した

☐ 外から帰った後、手洗いた

☐ 大きなけが・病気をしなかった

☐ 友だちとなかよく過ごした

☐ 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ(◎や○がついたところ)は、これからも続けてい
きましょう。もう一歩だったところ(×がついたところ)は、4月
からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

たいせつな耳：こんなことはしないで！

たたく



ひっぱる



大きな音を出す



ものをおしこむ



みみあか

耳垢にもやくわり？

- ・殺菌効果があり細菌などから守る
- ・脂肪分が外耳道を保護する
- ・苦味があり虫などの進入を防ぐ



耳掃除は2週間に1回を目安に

入口を優しくなぞるようにすればOK

春休みの過ごし方

は ちりょう
す 菌の治療は
済んでいますか？
ほか き
他にも気になる
ところがあれば
ちりょう
治療しておきましょう。



ルーズな生活に
やすい ちゅう
ならないよう休み中も
はやねはやお つづ
早寝早起きをつけ、
ちようしよく
朝食もきちんと
摂りましょう。



やりすぎないよう
しょうじかん
スマホは使用時間を
き まも
決めて守りましょう。
でんげん
たまには電源オフの
ひ 日も！



ストレスが
たまっていますか？
やす りよう
休みを利用して
じょうず きふんでんかん
上手に気分転換を
はか
図りましょう。



み 身のまわりを
せいり しんねんど
整理し、新年度を
かいてき じょうたい
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。



保護者の皆様へ

今年度も、宗岡小学校の保健活動にご理解、ご協力いただきありがとうございました。

以下の内容についてご確認くださいませようお願いいたします。

1 保健関係書類の返却について

下記の書類について、こちらの封筒にて返却させていただきます。今後も使用する大切な書類ですので、破棄しないようご注意ください。

なお、各書類は春休み中に内容を確認の上、加除訂正がありましたらご記入いただき、**4月9日(水)**に担任までご提出いただきますようお願いいたします。新しいクラスや番号も、確認後忘れずに記入してください。

<封筒にて返却するもの>

- (1) 緊急連絡票：日中確実に連絡のとれる連絡先が複数記入されているかご確認ください。
- (2) 保健調査票：全ての項目について、加除訂正がないかご確認ください。また、表面右下の「健康上注意し連絡すること」の新学年の欄に「あり・なし」（ありの場合は具体的な内容も記入）、裏面の「現在の健康状態」の新学年の欄に「平熱」と該当する項目について○印の記入をお願いします。
- (3) 結核に関する問診票：新学年の欄の回答欄に記入をお願いします。記入日も忘れずにご記入ください。
※この問診票の内容をもとに、内科検診と兼ねて結核検診を実施します。そのため、この問診票はなるべく提出日直近の日付で記入してもらえそうですと幸いです。
- (4) 健康のきろく：3学期の身長・体重を追記しました。確認後、用紙は学校に返却せず、ご家庭で管理をお願いします。

2 日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度について

学校でけがをし、病院や接骨院等を受診した場合はスポーツ振興センターの保険の対象となります。（保険適用の範囲での自己負担額が1500円以上の場合）けがが起きた日から2年以内が申請の期限となっております。

「病院に書類を渡したが受け取っていない」「病院から書類を受け取ったが自宅で保管している」という場合は、学校へご提出をお願いいたします。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。

