



ほけんだより



令和 8 年 3 月 2 日
志木市立宗岡小学校
校長 堤 孝志
養護教諭 松本 美菜

3月に入り、慣れ親しんだ教室や、クラスの友達と過ごすのも残り3週間ちよつとになりました。楽しいことや悲しいこと、色々なことを経験して、みんなたくさん成長しましたね。1年間で学んだこと、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！

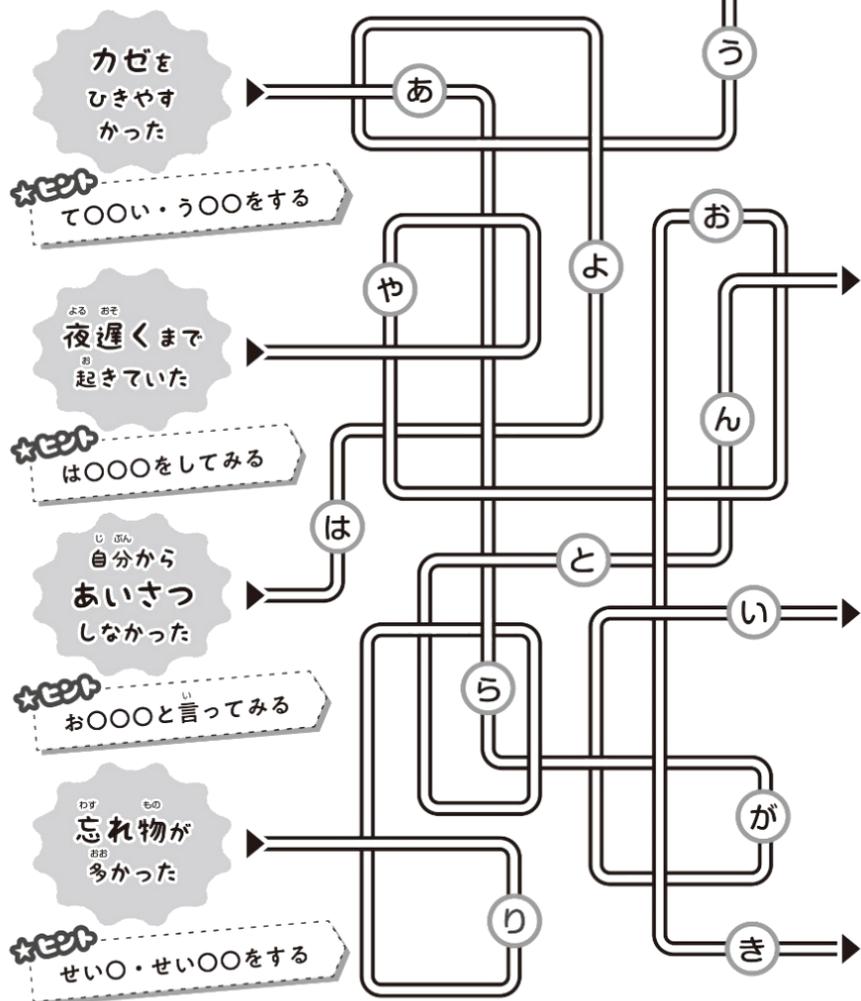
✿松本先生からみんなへのお願い✿

保健室から借りた保冷剤や赤白帽子などを返していない人は、3月のうちに保健室に返しにきてください。また、いらなくなった赤白帽子や上履きがあれば洗って寄付してもらえると助かります。

しん がく ねん まえ
新学年になる前に

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。



カゼをひきやすかった

★STEP
て〇〇い・う〇〇をする

よる 8時 夜遅くまで起きていた

★STEP
は〇〇〇をしてみる

じぶん 自分からあいさつしなかった

★STEP
お〇〇〇としてみる

わすれ 忘れ物が多かった

★STEP
せい〇・せい〇〇をする

できました

あさ 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

み 身のまわりのものを整理整頓しておく、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

て 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

はや 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。

こころ からだ

心と体をパワーアップさせるためのポイント💡



あさごはんを食べる



ともだちと話す



しゅみ（好きなこと）を楽しむ



うんどうをする



はやねはやお 早寝早起きをする

保護者の方へ

保健関係書類の返却・配布について

下記の書類について、1～5年生には修了式の日連絡袋に入れ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ご記入いただき、**4月9日(木)**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。※6年生には(1)のみ返却し、(2)(3)は市内の中学校に送付します。

<連絡袋にて返却・配布するもの>

- (1) 救急カード：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A 4判
- (3) 結核に関する問診票
- (4) 保健調査票A 3判

令和8年度より、保健調査票と結核問診票が一体化した新しい書式を使用します。今まで使用していた保健調査票と結核に関する問診票から転記していただき、新しい保健調査票(A 3判)をご提出ください。

新学期に提出するのは、(1) 救急カード、(4) 保健調査票A 3判の2枚です。

今年度も、宗岡小学校の学校保健にご協力いただきありがとうございました。明るくて素直な宗小の子供たちから、たくさん元気をもたらえた1年でした。今後とも子供たちの健康づくりを共によりしくお願いいたします。また、進級や進学に備えて、治療がお済みでないものがありましたら、今年度のうちにご受診いただき、治療証明書をご提出ください。