



ほけんだよい3月

令和7年3月
氷見市立宮田小学校 No.14

けんこうもくひょう 健康目標

ねんかん けんこうせい
1年間の健康生
かつ ふ かせ
活を振り返ろう

きがつけば、もう3月です。この1年は、みなさんにとってどんな1年でしたか。今の学年でできるようになったことや、挑戦できたことなどをぜひ教えてください。また、次の学年にSTEPUPできるように頑張しましょう。

ほけんぎょうじ ふ かせ
保健行事を振り返ろう！

月	行事	振り返ろう！
4月 ～7月	定期健康診断 (身体計測、視力検査、聴力検査、内科検診、眼科検診、耳鼻科健診、歯科健診、心臓検診)	たくさんの学校の先生に、診てもらいました。来年度も元気でいられるように、健康に気を付けましょう！
7月	元気100%集会 	全校が元気でいられるように保健体育委員会で集会をひらきました。これからも毎日元気に過ごせる工夫をしていこう！
8月 ～9月	2学期身体計測、視力検査 	1学期より身長が伸びていたかな？たくさん寝てたくさん成長しよう！
10月	就学时健康診断	新1年生が入学前に健康診断をしました。 
12月	1年生色覚検査	1年生の希望者に色覚検査を行いました。
1月	3学期身体計測、視力検査 	1学期と比べて、身長がたくさん伸びましたね。心も体も確実に成長しているはずですよ。これからも成長し続けよう！
1月	学校保健委員会 	学校内科医、中村先生に來校していただきました。保健体育委員会の発表と中村先生のお話から様々なことを学びましたね。この機会に、生活を見直していきましょう！



らいねんど げんき けんこう す
来年度も元気に健康に過ごそう！

うらめん
裏面もあります。



保護者のみなさんへ

○体操服の寄付をお願いします



ご家庭に、小さくなった・着なくなった体操服はありませんか。保健室では、服を汚してしまったお子さんの着替えのために体操服を常備しています。小さくなった・着なくなった体操服があれば寄付をお願いします。



○欠席・遅刻・早退の連絡について

学校—保護者連絡ツール「tetoru(テトル)」での連絡の際、病気の状態等を備考欄に詳しく記入してください。

例1) 欠席<備考欄>

○日 土曜日に38.4度の発熱があり、病院でインフルエンザA型と診断されました。○日 木曜日まで欠席します。

例2) 遅刻<備考欄>

昨夜から、咳がひどいので病院を受診してから10時頃に登校します。

※できるだけ詳しく記入をお願いします。

アレルギーが増加傾向？！



小学生の食物アレルギーは、現在増加傾向にあります。全国の公立小中高校で10年前と比べると約12万人増加しています。食物アレルギーは、小さい頃に発症し、徐々に軽快していく人もいれば、今までアレルギー反応がなかったのに、急に蕁麻疹などのアレルギー症状が現れることもあります。毎年、食物アレルギー調査を行っていますが、**食物アレルギー調査前にアレルギー症状等が現れた場合や心配なことがある場合はいつでもご相談・ご連絡ください。**

また、校内でも食物アレルギーのあるお子さんがおられます。ご家庭で遊ぶときや子供だけで遊ぶときのルールをお子さんとご確認してください。

例) お菓子や食べ物を食べるときに、アレルギーがあるか必ず確認する。



例) 子供同士でお菓子交換等はいしな。

※ご家庭で話し合い、ルールを決めるようお願いします。



卒業生のみなさんへ



卒業生の6年間の成長が目みてわかるよう、6年間の平均身長を表してみました、1年ずつ確実に成長してきましたね。体の成長と共に、心も成長してきたはずです！そして、中学校では、もっと成長するはず！楽しみです！これからも規則正しい生活を送って元気に過ごしてください。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	3学期
男	117.6	124.8	130.0	135.7	140.5	145.6	150.9
女	114.9	122.4	127.3	133.6	139.6	146.3	150.0

30cm以上のびました！

6年生の皆さん、卒業が近づいてきましたね。

6年生のみなさんは、いつも明るく、元気で人に愛される魅力がたくさんある6年生でした。これからみなさんは中学校で、勉強や友達関係などにたくさん悩み、辛い経験をたくさんするかもしれません。

辛いときは、1人で抱え込まず、周りの人に頼る勇気を持ってください。みなさんの周りには、助けてくれる人がたくさんいます。そのことを忘れないでください。

みなさんがこれからも笑顔で元気に過ごせることを心から祈っています。そして、ずっと応援しています！ 保健室より

