

# ほけんだより

おうちのひとと一緒に読んでね!  
知立市立ハツ田小学校  
令和7年度 3月



もうすぐ進級・卒業です。1年間、体だけでなく、心も大きく成長しましたね。きっと学校生活の中で苦手だったことやつらかったこともあると思いますが、たくさんたくさんがんばった自分や仲間をほめてあげましょう。今のクラスで過ごすことができるのもあと少し。元気に登校できるよう、生活習慣に気を付けて、一日一日を大切に過ごしてくださいね♪

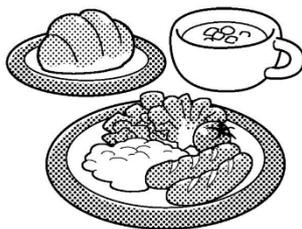
## 3月の保健目標 健康・安全な生活の反省をしよう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには◎、まあまあできたことには○、あまりできなかつたことには△の印をつけて、ふり返ってみましょう。

早ね・早起きをする



朝ごはんを  
しっかり食べる



すみずみまで  
歯みがきをする



帰宅後や食事前  
に手洗い・うがいをする



元気に外遊びや  
運動をする



ねる2時間前には  
メディア機器を使わない



©少年写真新聞社2026

1年間、健康や安全に気を付けて生活することはできましたか？

「健康」ときくと、「体の健康」を思いがちですが、「心の健康」もとても大切です。

新しい学年において、心配になったり、不安になったり、言葉にはできないもやもや

した気持ちになったり…。このような気持ちは誰にでもおきるのですが、そのような

気持ちが大きくなりすぎたら、押しつぶされる前に、家族や先生、信頼できる友達な

ど周りの人に話して、一人で抱え込まないようにしてくださいね。



# 保健室の1年間(R8.2.20現在)



けがでの来室  
**517件**

体調不良での来室  
**334件**

最も多かった曜日  
けが…**金曜日**  
体調不良…**水曜日**

最も来室が多かった月  
**5月**

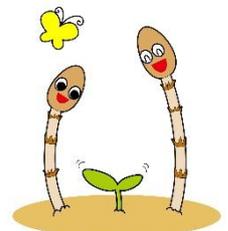
最も多かった症状  
**頭痛**

最も多かったけが  
**すりきず**

命に関わるような大きなけが・事故なく、無事1年が過ぎようとしています。  
遊びや運動の中でどうしてもでてきてしまうけがや不注意によるけがはありましたが、  
危険な過ごし方・遊び方によるけがは、ほとんどありませんでした。

ハツ田っ子のみなさん、いつもルールを守って過ごしてくれてありがとう♪

残りあと約1か月もみなさんが健康・安全に過ごすことができるよう、保健室から見守っています。



## 保護者のみなさま

### スポーツ振興センター書類

「学校でけがをして病院にいったけれど、学校に伝えていない」「書類が家にあるけれどまだ提出していない」等ありましたら、すみやかにご連絡・ご提出をお願いいたします。

### 学校生活管理指導表（アレルギー・心臓）

学校から書類を受けとった方でまだ提出が済んでいない方は、すみやかに提出してください。  
なお、受診の関係ですぐに提出が難しい場合は、お知らせください。

### 衣類の寄付を募っています

まだ着られるけれど、サイズアウトしてしまったお子さんの衣類はありませんか？

(Tシャツ(半袖・長袖)、トレーナー、上着、ズボン(半ズボン・長ズボン) ※体操服を除く)  
学校で衣類が汚れてしまった子の貸し出し用として使用します。サイズ、デザインは問いません。  
お譲りいただけるものがある方は、お子さんに持たせていただくと、ありがたいです。  
なお、記名がある場合は、そのまま結構です。名前は分からないようにして、使用します。  
(気になる方は、ご家庭でタグを切ったり、塗りつぶしたりしてください。)



1年間、ハツ田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。