



令和8年3月24日
新宿区立愛日小学校
保健室

いよいよ今年度最後のほけんだよりとなりました。この1年間、みなさんは楽しく元気に学校へ登校することができましたか。

保健室には毎日たくさんの方が来ました。入室時、扉の前で立ち止まり「失礼します。〇年〇組〇〇です。」、退室時「ありがとうございました。」とあいさつできるみなさん。入室ルールを守って利用してくれる姿が嬉しかったです。今後もぜひ続けていってくださいね。

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。きっと心も体も大きく成長したことでしょう。6年間でどれくらい身長が伸びたか分かるように、その長さ分のリボンをプレゼントしました。ぜひお家で比べてみてください！

新しい友達、先生方など新たな環境の中でも、みなさんの力を発揮していくためには、なんといっても「健康」であることが大切です。早寝・早起き・朝ごはんを心掛け、疲れた時はリフレッシュを。それぞれの場所での活躍を応援しています🌸

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた



令和7年4月8日(火)～
令和8年3月13日(金)



けがが多かった時間・・・体育授業458件 けがが多かった場所・・・教室338件
けがが多かった曜日・・・体調不良が多かった曜日・・・金曜日でした。

この他にも、委員会活動で石けん補充の仕事に一生懸命取り組んでくれたり、積極的に保健室のお手伝いをしに来てくれたり、おしゃべりをしに来てたりなどこの人数には入らないたくさんの人が利用し、保健室は毎日にぎやかでした。あなたは何回、保健室を利用しましたか？

けがは注意すれば防げるものが多かったです。危険を予測して安全に過ごすようにしましょう。また、けがをしてしまった場合には、傷口を洗ってくる、鼻血は鼻をおさえてくるなど自分でできる手当てをして来てくれるとすぐに手当てすることができます。

保護者の皆様へ

○新年度用保健書類の配布・提出について（1～5年生）

令和8年度に使用する①(秘)保健調査票②結核検診問診調査票を**4月7日(火)に配布**します。**6年間使用**しますので、紛失のないようご注意ください。

①(秘)保健調査票②結核検診問診調査票を専用封筒に入れ、**4月14日(火)までに担任へご提出ください(厳守)。**

○6年生の保護者様へ

お子さまのご卒業おめでとうございます。「健康カード」と「(秘)保健調査票」を返却しました。

リボンの長さは小学校で過ごした6年間の成長記録です。健康の記録としてご自宅で大切に保管していただくと幸いです🌸

