

# ほけんだより 3月

令和8年2月30日  
水戸市立梅が丘小学校

## 1年間、健康に過ごせましたか？

- 規則正しい生活を続けられた？
- ケガや病気の予防ができた？
- 適度な運動ができた？
- 好き嫌いをなく食事ができた？



1年間、健康に過ごすことができましたか。お子さんと一緒に生活を振り返ってみましょう。

新しい学年になり環境が変わると、心も体も疲れやすくなります。今のうちに、しっかり心身の調子を整えておきましょう。

また、着なくなった体操服（特にハーフパンツ）を保健室ではお待ちしています。貸し出し用に使わせていただきます。ご協力いただける方は、お子さまを通して、保健室まで持参をお願いします。

## 2月の保健タイムについて

2月の保健タイムでは、心の風船についてお話ししました。誰かの言葉で、しぼんでしまったり、ふくらんだりする様子を見て、相手への言葉かけについて考えました。



傷ついたときに、その気持ちを相手に伝えることも大切です。「私は〜と思ったんだ」など、「私」を主語にして自分の気持ちを言葉にできるといいですね。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> 3食、好き嫌いせずバランスよく食べた    | <input type="checkbox"/> 早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた | <input type="checkbox"/> ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした |
| <input type="checkbox"/> ケガや病気の予防を逃んでしっかり実行できた | <input type="checkbox"/> 友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた  | <input type="checkbox"/> いつも身の回りを清潔に保つことができた   |