

ほけんだより 3月

2026年3月3日
町田市立南つくし野小学校
校長 山崎 聡
養護教諭

この時期は三寒四温といって、寒い日が3日続いた後に暖かい日が4日続く、また寒い日が3日続いて…と寒い日と暖かい日が交互にやってくると言われています。暖かい日は校庭で遊んでいると汗ばむほどです。重ね着やカーディガンなど、調節できる服装がおすすめです。それでも朝晩はまだ冷え込みますから体調管理に気を付けてあげてください。また、3月は、学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？1年前よりも心も体もぐんと成長していると思います。4月からは、1年生～5年生は1つ学年が上がります。4月から新しい気持ちでスタートするために、ご家庭で今年度良かったことや反省したことなどを振り返ってみてください。



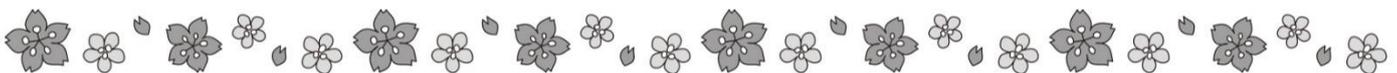
6年生はいよいよ中学生になりますね。この1年間、南つくし野小の最高学年としてよく頑張っていました。自信をもって、新しい学校に進んでいってください。ずっと応援しています！



ねんど がつ がつ 2025年度（4月～2月） ほけんしつりようじょうきょう 保健室利用状況

<p>ほけんしつ 保健室の りようしやすう 利用者数</p> <p>4285人</p>	<p>ケガで 来た人数</p> <p>2860人</p>	<p>多かったケガ</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ すりきず ★ だぼく ★ ねんざ 	<p>ほけんしつ きひと 保健室に来た人</p> <p>多かった月</p> <p>10月</p> <p>すくなかった月</p> <p>4月</p>
	<p>体調が悪くて 来た人数</p> <p>1425人</p>	<p>多かった症状</p> <ul style="list-style-type: none"> ★ ふうつう ★ ずつう ★ きもちわる 	

今年度はインフルエンザによる学級閉鎖がいくつもありました。10月ころからインフルエンザAの流行が急激に始まり、11月のインフルエンザ罹患数は南つくし野小学校で約150人に上りました。さらに、年明けから下痢や嘔吐などの感染性胃腸炎やインフルエンザBの流行もありました。どんな風邪に対しても戦える体作りをしていけるといいですね。



3月の保健目標は…

『自分をもう一度みつめよう』

1年間はあるという間に過ぎ、もうすぐ新しい学年ですね。今年度できるようになったこと、挑戦したこと、努力したことなどを振り返る時間をつくり、自分自身を見つめ直しましょう。今年度はみなさんにとって、心も体も健康で過ごせた1年間だったでしょうか。

保健室はたくさんの来室であわただしい日々でしたが、子供たちの元気に支えられた1年間だったと感じます。新年度も保健の立場から子供たちをサポートしていきます。健康面で何かご不安なことや心配なことがありましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。

1年間をふり返ってみよう

【からだ】

- すいみんをしっかりとした
- 好ききらいせず何でも食べた
- こまめに運動をした
- いつもうんちがすっきり出た
- せいけつな生活ができた



【こころ】

- 友だちと仲良くできた
- ストレスを上手になくした
- 笑顔でいることが多かった
- なやみごとを相談できた
- いろいろなことに積極的に取り組めた



たくさんチェックが入れられるほど、からだもこころも健康な1年だったといえます。あなたは、どうでしたか？

保健室からの

お知らせ

一保護者の皆様へ一

- ◆新年度健康診断に関する保健関係の書類を『**秘**個人用連絡封筒』に入れて始業式の日配布いたします。新学年のクラスや保健番号で保健書類に記載し、翌々日に回収とさせていただきます。タイトなスケジュールとなりますが、何卒ご協力のほどよろしくお願いいたします。(詳しくは新年度に配布する『**秘**個人用連絡封筒』にご案内を同封しております。ご覧ください。また、提出期限のご相談などございましたら担任または保健室までご連絡ください。)
- ◆保健室で貸し出している衣類がご家庭にありましたら、今年度中にご返却をお願いします。(下着は同じサイズで新しいものをご返却ください。)
- ◆災害共済給付制度について、まだ提出していないスポーツ振興センターの書類はございませんか？お手元に未提出の書類がある場合は、お早めにご提出いただくと助かります。治療が継続していて、新しい用紙が必要な方はご連絡ください。