

# ほけんだより

令和8年3月19日 NO. 14  
さいたま市立馬宮西小学校 保健室

日差しも暖かくなり、気づけばあっという間に春ですね。

もうすぐ春休みになります。生活習慣を振り返り、気持ちよく新しい

学年のスタートがきれよう、心もからだも準備していきましょう。

今年度も保健だよりを読んでいただき、ありがとうございました。



## 1年間の保健室利用状況について

【3月13日現在、延べ数】

けがで来室した人数  
84人



体調不良で来室した人数  
45人

けがで多かった理由

- ①だぼく
- ②すりきず

医療機関を受診したけがの件数  
(スポーツ振興センター申請件数) 4件

体調不良で多かった理由

- ①頭痛
- ②気持ちが悪い



## ～保健室からの配付物～

### ①歯みがきカレンダー

提出日：4月8日(水) 始業式の日





(※6年生は、中学校への提出は不要です。)



### ②成長記録 卒業生へメッセージ (6年生のみ)

6年間の成長を記した記録を伸びた身長分のリボンとしてプレゼントします！

# はるやす げんき 春休みも元気にすごそう！

<p>バランスよく何でも 食べよう</p> 	<p>そとあそびを たくさんしよう</p> 	<p>はやねはやめ 早寝早起きをしよう</p> 
<p>ちょうし わる 調子が悪いところを ちやう 治療しよう</p> 	<p>は 歯みがきを わす 忘れずしよう</p> 	<p>しんがっき 新学期の じゅんび 準備をしよう</p> 

みなさんとたくさんお話をできて、とても楽しい1年でした。  
4月からも元気に過ごせるよう、心と体にたくさん  
パワーをためて、楽しい春休みをすごしてください。  
今年度もありがとうございました。



↑ レベルアップをした？  
↑ この一年で、どんな

この1年間で成長したのは体  
だけではありません。  
1年前はできなかったけど、  
できるようになったことがた  
くさんあるはずです。



- 例
- ★ 授業で発表できるようになった
  - ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
  - ★ 苦手なピーマンを  
食べられるようになった

★ 振り返って書き出してみましょう

成長したことをぜひ教えてくださいね！