

# ほけんだより 3 がっごう 月号

れいわ ねん がつ すかげしょうがっこう ほけんしつ  
令和8年3月 須影小学校 保健室

はる かん ひ おお  
春を感じられる日が多くなりました。いよいよ6年生は卒業ですね。1～5年生は今の  
がくねん す さいご げつ ねんかん たの  
学年で過ごす最後の1か月です。この1年間、楽しかったこと、できるようになったこと、頑張  
ったこと、それぞれあると思います。自分のことをたくさんほめてあげて、自信をもって次の  
ステップへ進みましょう！

## 1 ねん かん 年間、健康に過 けん こう す ぎせしたかな？



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



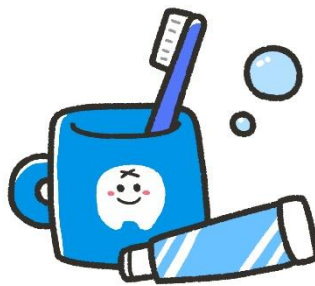
早寝早起し、規則正し  
い生活リズムで過ごせた



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



食べたあとは、歯をみ  
がくことができた



ハンカチ・ティッシュを  
ポケットに入れておくこ  
とができた

からだ げんき が元気だと、こころ げんき も元気になりパワーがわいてきます！  
前向きな気持ちで、新しいスタートを迎えられるように、からだ  
とこころ じゅんび も準備しておきましょう。



# なんじ ね なんじ お 何時に寝て、何時に起きている？

なが じかん ね  
長い時間寝ることよりも、**まいにちおな じかん ね おな じかん お**  
毎日同じ時間に寝て、同じ時間に起きることがとても  
たいせつ **がっこう ひ やす ひ じかん おお さ**  
大切です！**学校の日と、お休みの日で時間に大きな差をつくらないように**  
がんばりましょう！



まずは、**じぶん なんじ ね**  
自分が何時に寝ているのかチェックしよう

ふとん はい まえ とけい み いま  
布団に入る前に時計を見て、今はどのくらいの時間に寝ているのか知りましょう。



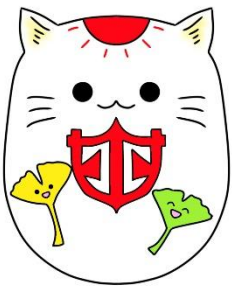
**ひるね みじか**  
昼寝をしたいときは短めに

なが ひるね  
長い昼寝をすると、夜なかなか**ねむ**れず、寝る時間が遅くなってしまいます。昼寝をするときは**めざ**目覚まし時計をかけるか、お家の**うち**の人に起こしてもらいましょう。



**ね ちやくぜん やす**  
寝る直前はタブレットやテレビはお休みしよう

がめん ひかり ねむけ け  
画面の光が眠気を消してしまいます。20時までには終わりにするのが**のぞ**望ましいです。



**す かげしょう**  
須影小のみんなが  
ぐっすり**ねむ**って、朝**あさ**すっきり起きられるようになり  
ますように・・・！

## 保護者の方へ

今年度も、保護者の皆様に保健関係でもさまざまな場面で御協力  
いただいたおかげで、ここまで無事に終えることができました。ありが  
とうございました。

