



令和7年3月  
河和小学校  
ほけんしつ

❀おうちのひとといっしょによみましょう❀

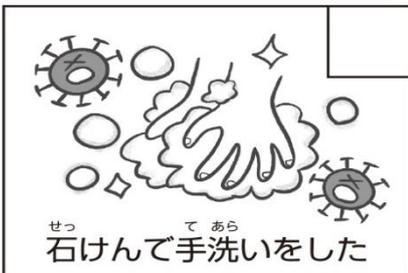
あたたかい春の日差しを感じる日が、少しずつ増えてきました。もうすぐ6年生は卒業、1年生から5年生は次の学年へ進級します。この1年間を振り返るとともに、残り少ない日々を元気に過ごしてほしいと思います。

3月 保健目標 健康生活のまとめをしよう

1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに

○をつけてね



3月9日は「サンキューの日」です

みなさんは、「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあります。

けんこう  
健康になる

しあわ  
幸せになる

ポジティブになる

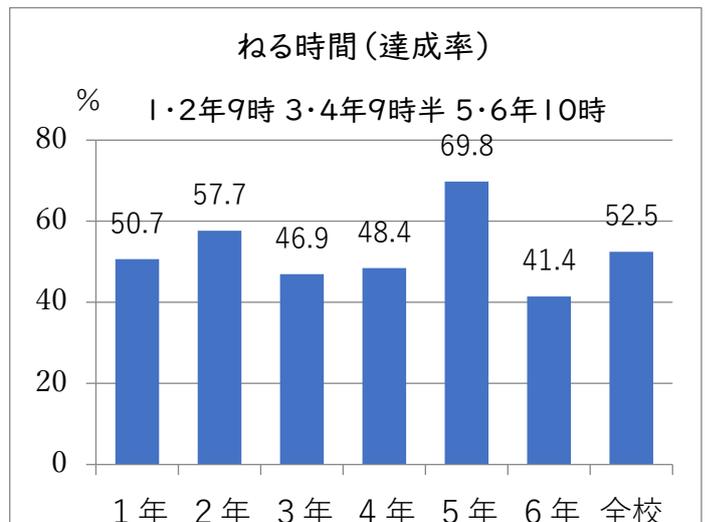
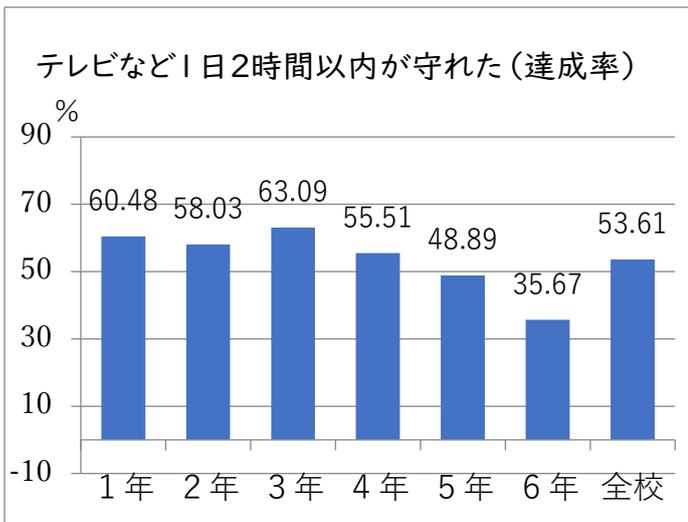
にんげんかんけい  
人間関係が  
よくなる

かんしゃのことばをくちじぶんまわひと  
感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

# ★うめっ子チェックで生活を見直しましょう★

毎学期、長期休み明けの1週間、うめっ子チェックに取り組むことで、休み明けの生活を見直す良い機会となりました。

テレビなどのメディアの時間がコントロールできず、その結果、寝る時間が遅くなっている人が年々増えています。「テレビやパソコンなどのメディアの使用を1日2時間以内にするを守ることができた人」や「目標の寝る時間を守ることができた人」は約半分の人しか達成できませんでした。休日になると、夜遅くまでゲームをしたりスマートフォンを使っていたりして、寝る時間が遅くなり、休み明けに体調を崩す人が見られます。休みの日の過ごし方について、今後、より一層気を付けられると良いと思います。



## 保護者の方へ

### ◎うめっ子チェックを返却します◎

本年度も5・9・1月の長期休み明けに子どもたちが自分の生活を見直すために実施しました。ご家庭でも取組に対して、励ましと声かけをして下さり、ありがとうございました。今後も子どもたちの健やかな成長のために、断続的にサポートをお願いします。

### ◎3学期の身体測定の結果を返却します◎

1・2学期の身体測定の結果は、懇談会でお渡ししました。3学期の身体測定の結果は、修了式の日に通知表と共にお子様を通してお渡ししますので、ご確認をよろしくお願い致します。お子様の大切な記録になりますので、ご家庭で保管してください。

### ◎日本スポーツ振興センターの申請を忘れずをお願いします◎

学校の管理下でのけがで受診した場合、災害給付制度の対象となります。「医療等の状況」の書類をご提出ください。

本年度も学校保健活動へのご理解とご協力、ありがとうございました。