



令和7年3月19日
西会津小学校 保健室
文責：成田

ねんかん けんこう ふ かえ 1年間の健康を振り返ろう！

下の表を使ってこの1年を振り返り、できていたことに✓をつけましょう。何ができていて、何ができていなかったのかを把握して、新学期までに改善するようにしていきましょう。



☐ 3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



☐ 早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



☐ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

ねんかん けんこうせい かつ かえ 1年間の健康生活を振り返ってみよう



☐ 適度に運動をして積極的にからだを動かした



☐ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



☐ 友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

新学期には、たくさんのプリントが配付されます。健康診断を行う上で必要な書類

ですので、提出日を守りましょう。



① 生活リズムはくずさないようにしよう

春休みは約2週間と短いです。学校のある日となるべく同じ時間に寝て起きるようにして、新学期も元気いっぱいスタートできるようにしましょう！



② バランスの良い食生活を心がけよう

好きなものだけを好きなだけ食べるのではなく、野菜や汁物などバランスよく食べることを意識しましょう。

③ メディア時間よりも〇〇時間

1日中ゲームやスマホ・タブレットをしているのはせっかくの休みがもったいないです。天気の良い日には外に出て体を動かしたり、読書をしたりして有意義な1日にしましょう。

④ 食べたらず歯みがきをしよう！

夏休み・冬休みの歯みがきカレンダーの様子を見ると、お昼の歯みがきを忘れる人がいました。食後はすぐに歯みがきをするように習慣化しましょう。

※ 春休みの歯みがきカレンダーはありません。

⑤ 早めの受診を！

定期健康診断の結果から医療機関から記載してもらった「〇〇検診の結果のお知らせ」が手元にある場合は、学校に提出をしましょう。また、福島県内では感染性胃腸炎やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の流行もみられます。学校では鼻水やのどの痛みなどを訴えて保健室に来室する人もみられます。時期的に花粉症の場合もありますが、季節の変わり目で体調を崩しやすいので、おうちのひとと相談をして早めに受診をしましょう。

⑥ 自分の体にあったものを用意しよう！

みなさん、1年間で大きく成長しましたね。春休み中におうちのひとと相談をして、体操着や上履きなど体のサイズにあったものの準備をしましょう。

