

ほけんだより 3月号

2026年3月
一宮市立
赤見小学校
✿保健室✿

現在の学年で過ごすのも残りわずかとなりました。6年生はもうすぐ卒業です。1年を振り返るとがんばったことや悔しかったことなどたくさんあると思いますが、どれも大切な経験です。

4月からの新しい環境の中でも失敗を恐れずチャレンジする気持ちを忘れないでください！



1年間の健康生活を振り返ってみよう



☐ 3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



☐ 早寝早起き、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



☐ 友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



☐ いつも身の回りを清潔に保つことができた

保護者の方へ

～脱ぎ着で体温調節する習慣を～

日中はポカポカ陽気になる日も増えてきますが、急に肌寒さを感じる日もあります。そんな「三寒四温」の時期は、着るもので体温調節することが大切です。

大人は「暑い・寒い」を自分で感じ、脱ぎ着して調節できますが、子どもには意外に難しいようです。

自分で判断して衣服で体温調節ができるよう、「今、暑い？寒い？」と聞いて本人に考えさせたり、「朝、寒いと感じたから、カーディガンを着たよ」などお手本を見せてあげたりしてください。