

# ほけんだより NO. 11

令和8年3月13日  
練馬区立旭町小学校

1・2年生のみなさんは おうちのひとと いっしょに よみましょう。

## 児童のみなさんへ

この一年間で、「背がのびた」「体重が増えた」といった目に見える成長だけでなく、できるようになったことがたくさんあったと思います。保健室でも、たくさんの成長を感じることができました。

けがをしたお友達につきそってくれた人や、保健室に給食やランドセルを届けてくれた人。自分と同じようなけがをした下級生にはげましの声をかけてくれた人。こまったことがあった時、何にこまっているのか、言葉で伝えることができるようになった人。けがをした時に、その原因まで考えられるようになった人。みんな、体だけでなく、心も大きく成長しました。

新しい学年やクラス、新しい学校での生活が楽しみな気持ちと、どきどきする気持ちと両方あると思います。不安な気持ちは、みんな同じです。自信をもって、なんでも挑戦してみてください！

## 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



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

## 耳の健康 チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科  
医院で診てもらいましょう。



## 保護者の皆様へ

一年間、学校保健へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

保健室では、いつから、どこが、どんなふうにつらいのか、自分の言葉で伝えてもらうことを大事にしています。また、手当てをする際は、できるだけいねいに説明することを心がけています。けがや病気の原因、応急手当の仕方などを知ること、少しでも安心して過ごしてもらえたら、と願っています。

保護者の皆様が、お子様の成長をつねにあたたかく見守り、支えてくださっていることを強く感じた一年間でした。引き続き、どうぞよろしく願いいたします。