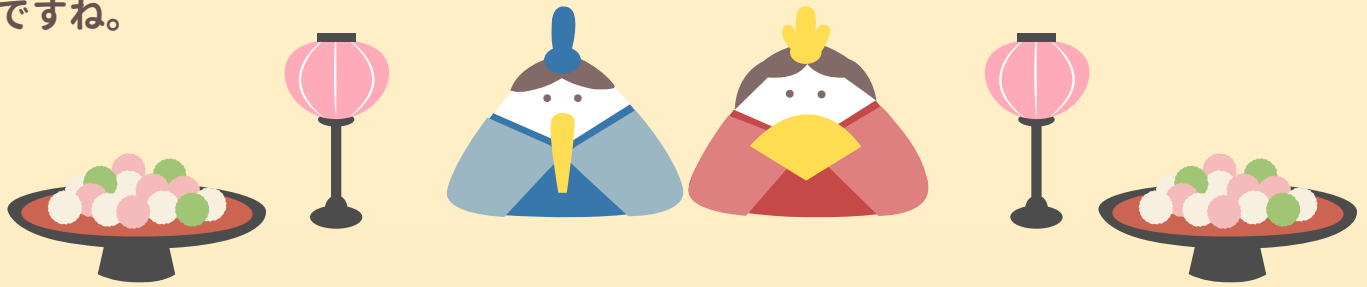


ほけんだより3月

令和8年3月2日
下石神井小学校
保健室

いよいよ3月。今の学年での学校生活もあとわずかですね。6年生は卒業式を、他の学年も進級を控えていて、ドキドキワクワクしていることでしょうか。新しいクラス、新しい先生、新しい友達、新しい教科。考えるだけで、楽しみがいっぱいですね。

でも、ちょっと待って！新しい学年を元気に迎えるためには、今のうちからしっかりと準備をしておくことが大切です。春休みは、ゆっくりと休んで、心と体をリフレッシュする良い機会です。生活リズムを整えて、心も体も健康に新年度を迎えられるといいですね。



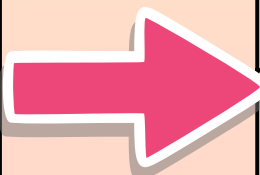
下石小6年生

こんなに大きくなりました！

1年生6月の計測平均値
(2020年)

6年生1月の計測平均値
(2026年)

	男子	女子
身長	116.8cm	116.6cm
体重	21.7kg	21.6kg



	男子	女子
身長	150.9cm	151cm
体重	42kg	42kg

この2年間で、身長は34~35cm、体重も約2倍になりました。(平均値) これからますます大人に近づき、体や心の変化に戸惑うこともあると思います。でも、みんなそれぞれ、自分なりのペースで成長しているので安心してくださいね。困ったことがあったら、周りの大人にぜひ相談してみてください。

3月のほけん目標

ねんかん けんこう せいかつ ふ かえ 1年間の健康生活を振り返ろう

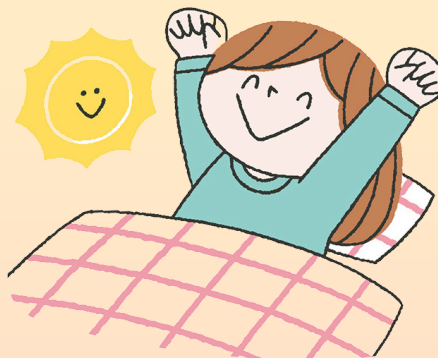


この1年間で、健康のために続けてきた習慣は何がありましたか。
はやね はやお てあら あさ まいにち せき おも からだ まも
早寝早起きや手洗い、朝ごはんなど、毎日の積み重ねが体を守ってく
れます。できたことを振り返ると、自信や次への意欲につながりま
す。あたら ねんど むり つづ けんこう しゅうかん たいせつ
新しい年度も、無理なく続けられる健康習慣を大切にしていま
しょう。らいねん げんき す ねん
来年もみんなで元気に過ごせる1年にしたいですね。

ねんかん けんこう せいかつ ふ かえ 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