

1年間、ほけんだよりをよんでくれて、ありがとうございました！

# 保健室だより 3月号



令和7年3月13日  
松川中央小学校  
保健室

あうという間の3月でしたね。1年間、元気いっぱい過ごすことが出来ましたか？

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校でも元気に頑張ってください！

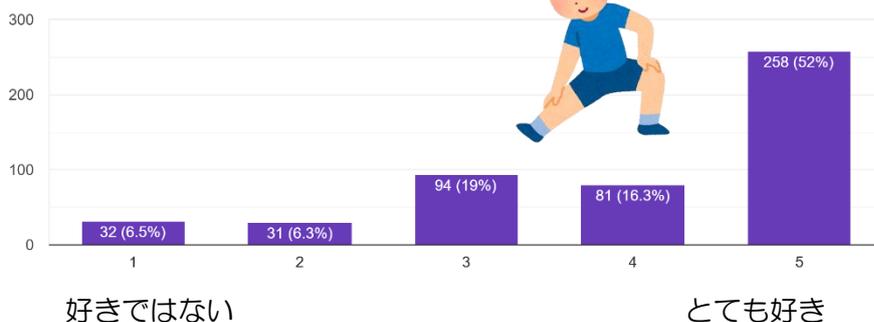
この1年間、たのしい思い出や、がんばったことの思い出、中には悲しい思い出もあるかもしれません。それでもきっとみなさん一人ひとりにとってとても大切な1年になったことでしょう！

春休み明けには、6年生は中学生に、1～5年生も1つ上の学年に上がります。4月に元気に登校できるように、春休み中も「早寝・早起き・朝ごはん」を忘れずにしてくださいね。

## ～健康のアンケートまとめ②～

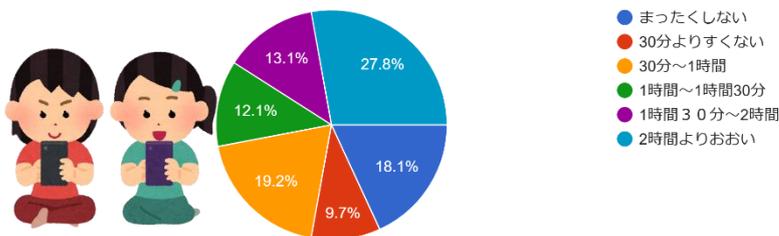
先月の続きでみなさんに答えてもらった健康のアンケートの結果をのせたいと思います。

からだを動かすことが好きですか  
496件の回答

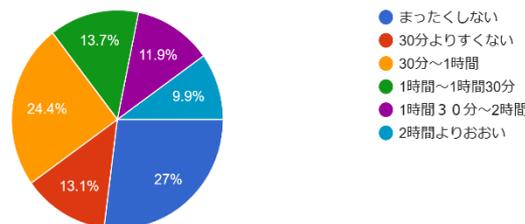


←全校の約半数がとても好きであると答えています！からだを動かすことは健康にとって大切なことですね。休み時間に校庭でサッカーをしたり、体育館で球技をしたりとても楽しそうな姿をみます。運動が嫌いな人も歩いたり、ストレッチしたりでもいいのでやってみてくださいね。

きゅうじつ (がっこうがないひ) はなんじかんぐらいゲームをしますか  
496件の回答



へいじつ (がっこうがあるひ) はなんじかんぐらいゲームをしますか  
496件の回答



↑全校の9割の人が家で自分が使えるメディア機器（ゲーム機・スマホ等）があると回答しています。みなさんの使用時間ですが、おうちの方と約束がある人は7割でした。約束を守って正しい使い方をしましょう。また、休日になると「2時間より多い人」が3割近くに増えています。長い時間使う時は、目を休めたり、からだをうごかしたりする時間を作って、「ずっと画面を見ている状態」を長く続けないようにしましょう。

愛 eye 週間の時の目の運動、おうちでやってみてね！！  
目もあたまも休憩しないとつかれちゃうよ～！



1年間、ほけんだよりをよんでくれて、ありがとうございました！

## 健康ってなんだろう???

1年間みなさんと「健康」について話してきましたが、そもそも「健康」ってなんでしょう？  
6年生には「健康」ってどんな状態のことか1月にお話ししました。健康にはどんな状態を健康と  
いうのか決まりがあるのですが、私はみんなが「毎日笑顔で、楽しくすごすことができること」  
ではないかなと思います。そのためには元気な「からだ」が必要です。楽しいと思える「ところ」  
が必要です。そのためにはどんなことが必要でしょうか。難しい問題だけど、ちょっと考えてみて  
ください。ぜひ、おうちのひとや担任の先生に「健康のために、何かしている？」と聞いてみて  
ください。

### 野球選手の村上宗隆選手のインタビューより

Q プロ野球選手をめざす子どもたちに、どんなアドバイスをしますか？

まずは、楽しんでプレーしてほしいですね。目標を立てて練習に取り組めば、それを乗り越えたときに、大きなよろこびになると思います。それから、好ききらいをせず、なんでも良く食べることです。無理に体を大きくする必要はありませんが、バランスの良い食事をとおして健康な体づくりをすることです。健康な生活を続けていけば、自然と体もできてくると思います。焦らずに自分なりのペースで頑張ってください。



いろいろなところで活躍している選手たちも「一番大切なのは健康です」と答える人がほとんどではないでしょうか。自分の夢のために、健康を大切にしていきましょう。

先日、みなさんの身長や体重をみて、1年間でこんなに大人になって行くんだなあと感じました。からだだけじゃなくて心も成長しているなと感じたこともたくさんありました。また4月からの成長がとても楽しみです！春休み中も風邪などに気をつけて楽しく過ごしてくださいね。

### ～保護者のみなさまへ～

1年間、学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。保健室より

- 1) 健康の記録の確認ありがとうございました。学校で保管することになっていきますので、まだおもちの場合は学校まで返却をお願いします。
- 2) 春休み中にお子さんがおおきなケガ・病気などになった場合は学校まで連絡をお願いします。
- 3) 4月当初に保健調査票を返却します。新4年生は新しい物に切り替えになりますので古い物はお家で破棄してください。
- 4) 4月より、令和7年度の健康診断がはじまります。調査票の記入等お願いさせていただきますが、ご協力、よろしくをお願いします。
- 5) お子様の健康面等、なにか心配なこと、ご不明な点があればいつでも保健室までご連絡いたします。一緒にこどもたちのためになるように考えさせていただきます。