

ほけんだより 3月



れいわ ねんど がつ
令和7年度 3月
よしだしょうがっこう ほけんしつ
吉田小学校 保健室
ほけんだより No.15

3月の保健目標 健康安全な生活をふり返ろう

現在の学年で過ごすのも残り1か月となりました。みなさんは、どんな1年を過ごしましたか。6年生はいよいよ卒業です。それぞれ少し寂しい気持ちもあるかもしれませんが、新しい出会いに希望を持ち、そのドキドキ・ワクワクを楽しんでくださいね。

1年間の

毎日の健康をふり返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには○、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、ふり返ってみましょう。

早ね・早起きをする



朝ごはんを
しっかり食べる



すみずみまで
歯みがきをする



帰宅後や食事前に
手洗い・うがいをする



元気に外遊びや
運動をする



ねる2時間前には
メディア機器を使わない



©少年写真新聞社2026

◎や○だったことは、これからも続けていき、△だったことは意識して◎になるようにしたいですね。

どんどん成長するみんなの心や体。健康や安全に過ごして、自分や周りの人の心や体を守る力をつけていきましょう。



「食べ物には食塩がどれくらい含まれているのかな」

えいようきょうゆ くの ゆみ せんせい
栄養教諭 久野 有美 先生

今日からきみも「塩マスター」



- ❖ ラーメンのスープは飲みほさない。(給食のスープは飲みほして大丈夫)
- ❖ 汗をかいていない状態でのどがかわいたら、お茶かお水を飲む。
- ❖ 食品のパッケージのうらに載っている栄養成分表示の「食塩相当量」を確認する。
- ❖ 野菜と果物を食べる。

えいようきょうゆ くの せんせい から、食べ物に含まれる塩分についてお話を聞きました。普段食べるものやお菓子にはどのくらい塩分が含まれているのか、体験を交えながら楽しく学びました。ちくわ1本の塩分量が約1.5グラムと聞いたときは、驚きの声でいっぱいでした。塩分は体にとって大事なものです。量に気を付けながら「塩マスター」を目指してください。



保護者の方へ

最近、最高気温が20度近くまで上がる日もあります。子ども達の中には、外での活動後、半袖になっていたり汗をかいていたりする子も見られるようになりました。自分で判断して上着等を脱ぎ着



することで体温調整ができるよう、着脱できる服のご準備や、お子様へのお声掛けをお願いいたします。

3月9日は感謝の日 ちやんと言葉にして 伝えていきますか?



ありがとう

家族など親しい人にこそ、照れくさくて言えていないこともあります。日頃の感謝をしっかりと伝えるようにしたいですね。