

ほけんだより 3月

令和8年3月18日 かもと稲田支援学校

保健目標 一年間の健康づくりを振り返ろう

あと少(すこ)しで3学期(がっき)が終(お)わります。一年間(いちねんかん)元氣(げんき)に過(た)ごせましたか？春休(はるやす)みが明(あ)けたら、新(あたら)しい生活(せいかつ)が始(は)まります。新年度(しんねんど)を元氣(げんき)に迎(むか)えるため(ため)に、春休(はるやす)みも生活(せいかつ)リズム(リズム)を崩(くず)さず、体(からだ)も心(こころ)も準(じゆん)備(び)しておきましよう。



できたことに☑をつけよう

- 早寝早起(はやねはやお)ができた 
- おいしくごはんを食(た)べることができた
- 楽(たの)しく運動(うんどう)できた
- ごはんの後(あと)は歯(は)をみがいた
- 健康診断(けんこうしんだん)の後(あと)、病院(びょういん)で治療(ちりょう)を済(す)ませた
- 元氣(げんき)に学校(がっこう)に登(とう)校(こう)できた 
- 友だち(とも)に優(やさ)しくできた
- 元氣(げんき)にあいさつ(あいさつ)ができた

✓できたものは継続(けいぞく)しましよう！ ✓がつか(つか)なかつたものは、これ(これ)から意識(いしき)して生活(せいかつ)しましよう！

感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)を伝え(つた)えよう！

感謝(かんしゃ)を表(あらわ)すいろいろな言(ことば)葉(は)



ありがとう
うれしい
さすが！
頼(たよ)りにしてるよ
助(たす)かったよ

お世話(せわ)になりました
いただきます
ごちそうさま
おかげさまで
また遊(あそ)ぼう

みなさんは、「ありがとう」を言(ことば)で伝(つた)えていますか？感謝(かんしゃ)の言(ことば)葉(は)を口(くち)に出(だ)すことで、言(い)った自分(じぶん)も言(い)われた周(まわ)りの人(ひと)もこころが温(あた)かくなります。1年(ねん)間の感謝(かんしゃ)の気持ち(きもち)を伝(つた)えてみましよう。

ホームページ 動画(どうが)配(はい)信(しん)！
「ちょこスポ・めちゃスポにチャレンジ」



～保護者(ほごしや)の皆様(みなさま)へ～

◆健康診断(けんこうしんだん)前(ま)保健調査(ほけんたうさ)について

今年度(ことねんど)から健康診断(けんこうしんだん)前(ま)の各種(かくしゆ)保健調査(ほけんたうさ)を Google フォーム(フォーム)へ入(い)力(りき)に変更(へんぎ)しました。3月(3がつ)19日(にち)(木)までに全(ぜん)員(いん)回(かい)答(た)を願(ねが)いします。なほ、回(かい)答(た)方(かた)法(ぽう)がわ(わ)か(か)ら(ら)ない(ない)など、ご不明(ふめい)な点(てん)が(が)あ(あ)り(り)ま(ま)した(た)ら(ら)学(がく)校(こう)へご相(さ)談(だん)く(く)だ(だ)さい。

◆春休(はるやす)みの過(た)ごし方(かた)チェックシート(しーと)について

春休(はるやす)みに入(い)る前(ま)に、『春休(はるやす)みの過(た)ごし方(かた)チェックシート(しーと)』を配(はい)付(ふ)します。春休(はるやす)み中(ちゆう)も、規(き)則(そく)正(ただ)しい生(せい)活(くわく)を意(い)識(し)し、元(げん)氣(き)に過(た)ご(ご)すこ(こ)とが(が)で(で)き(き)るよ(よ)うにサポ(さ)ーとを願(ねが)いします。お子(こ)さん(さん)と一(いっ)緒(じゆ)に生(せい)活(くわく)習(しゆ)慣(かん)を振(ふ)り返(かへ)り、シ(しー)ト(と)へ(へ)の記(き)入(にゅう)を願(ねが)いします。始(し)業(ぎやう)式(しき)に担(たん)任(にん)へご提(てい)出(しゅつ)く(く)だ(だ)さい。

