

ほけんだより



令和8年3月19日 春休み号
南城市立玉城小学校 保健室

今日で3学期が終わりました。明日からは、待ちに待った春休みがやってきます。4月から新しい学年で最高のスタートが切れるよう、春休み中も「自分の体」を大切に過ごしましょう。

新年度、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。



新学期に向けて、春休みに準備しましょう！



★生活リズムを整えましょう。

早寝早起きを基本に、学校の生活リズムが乱れないようにしましょう。すいみん不足はNG！！3度の食事や適度な運動も忘れずにバランスよく行いましょう。

★けがや病気は早めになおそう！

新しい生活のスタートには、健康がかかせません。くわえて、新学期がはじまると勉強や習い事などいそがしくなります。気になるところや調子がよくないところは、春休み中に受診・治療しましょう。

★少しずつ心の準備をしましょう。

新しい生活に不安を抱えている人は、一人で抱え込まず、誰かに打ち明けてみましょう。また、張り切りすぎたり気合を入れすぎて疲れてしまうことのないように、焦らずリラックスを心がけましょう。

これからも元気に過ごしていけるように
春休みも健康に過ごしてね！



春休みは受診のチャンスです！

今年度の健康診断で「治療が必要」や「病院受診が必要」のお知らせをもらった人で、まだ受診していない人はなるべく春休み中に受診しましょう！



今年度も保健活動へのご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

次年度もよろしくお願ひいたします。



保健関係調査書類について

新年度に活用する保健関係調査書類を全児童（2～5年生）に配布しています。お子さんが、学校生活を健康に過ごすための重要な調査書類ですので、春休み中に準備していただきますようお願いいたします。

※クラス、番号は未記入でも構いません。

配布している調査書類

- ①保健調査票（両面）
- ②結核健診問診票
- ③耳鼻科健診問診票（※記入例あり）

※記入漏れ等がないように確認してください。

提出日：4月8日(水)始業日～10日(金)まで
(新学年の学級担任へ提出)