

ほけんだより 3月

2026. 春休み号
橋本小学校
NO. 15
【家庭数】

今年度も残すところわずかとなりました。今年1年を振り返ると、いろいろなことを思い出しますね。体や心の健康は、生きていくための基本となるものです。元気もりもりカードだけでなく、保健の授業や、すいみんや薬物の学習、また他のさまざまな活動の中から、自分の健康を守るために必要なものが何か、自分で見つけることはできましたか？

「もうちょっと早く寝なきゃ」「ゲームやスマホの時間を少なくしたいな」「もっと体を動かす遊びをしよう」など、それぞれ自分のがんばりたいことを見つけたのではないかと思います。その中から、どう改善していくか、もっともっと元気になる方法を新しい学年では自分で見つけていってもらいたいと思います。

1階の廊下に、先生方が元気にすごすための秘訣が掲示されていますので、もう一度みてみてください。きっと参考になることがたくさんあると思いますよ。

3回目：2月24日～3月2日に実施

みんなのげんきっこグラフ



12. ねる
5.3(5.3)

1. おきる 5.9(6.1)

2. あさごはん
6.6(6.5)

今回 12月()
.....

11. トイレ
5.9(6.4)

3. 学習
6.0(6.3)

年齢より少し下がってしまいました。水分を取って、栄養バランスに気をつけて、運動もしましょうね。

10. ゲーム
スマホ
5.1(4.9)

4. ひるごはん
6.0(6.5)

9. テレビ
4.9(4.6)

5. あそびと運動
5.4(5.6)

8. はみがき
6.3(6.6)

6. 家庭学習
5.7(6.1)

7. よるごはん 6.5(6.8)

春休みも睡眠・運動・食事に気をつけて、元気に毎日をすごしましょう！家庭学習もがんばってくださいね。

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

今年、みなさんが取り組んだ元気もりもりカードの3回分の結果は以下になりました。今年も、自分なりに考えて、計画的に前向きに頑張っていることがとても良く伝わってきました。自分のベストコンディションに向けて体調を整える方法を見つけて、ぜひ新学期も元気にすごしてくださいね！

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
7月	6.1	6.7	6.3	6.1	5.6	5.9	6.5	6.2	5.0	5.0	5.9	5.4
12月	6.1	6.5	6.3	6.5	5.6	6.1	6.8	6.6	4.6	4.9	6.4	5.3
2月	5.9	6.6	6.0	6.0	5.4	5.7	6.5	6.3	4.9	5.1	5.9	5.3

** 保護者の皆様 **

今年もご多用な中ご協力いただきましてありがとうございました。子どもたちの前向きに頑張る力は、お家の方からの温かい励ましがあってこそだと感じます。また今後ともご協力の程、どうぞよろしくお願いいたします。

レベルアップをした？
この一年で、どんな



この1年間で成長したのはただではありません。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。

- ★ 授業で発表できるようになった
- ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
- ★ 苦手なピーマンを食べられるようになった

★ ふり返って書き出してみよう