

# ほけんだより 3月号

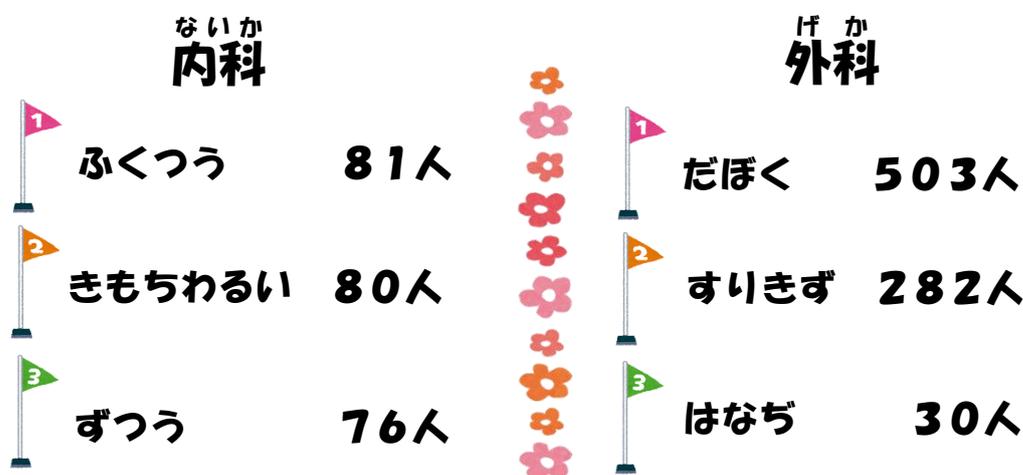
令和8年 2月 27日  
墨田区立外手小学校  
校長 柿沼 広美  
養護 吉野 綾里

## 3月のほけんもくひょう「1年間の健康生活を振り返ろう」



### 今年度の保健室ランキング！

今年度の保健室に来室した理由をランキングにしてみました。



1年間ありがとうございました。今年度はインフルエンザのA型とB型のどちらも流行し、1年間で延べ8学級が学級閉鎖しました。保護者の皆様、朝の健康観察や体調不良時のお迎えなどにご協力いただき、誠にありがとうございました。



### ツボミスクール

2月17日(火)、4年生女子を対象に、ワコールから講師の先生をお招きして、下着についての学習をしました。成長期の体型には個人差があることや、大人になるまでの体型の変化について学び、自分のからだにあった下着を身につけることの大切さやサイズの測り方など、楽しく学びました。学習後、授業で使った冊子などを持ち帰りましたので、ご家庭でも参考にしてください。



ねんかん けんこうかんさつ ふ かえ  
**1年間の健康観察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



はる やす  
**春休みのうちにととのえておこう**



身のまわりのもの



からだの調子



こころ