



令和8年3月24日 大阪市立中央小学校 保健室

いよいよ修了式ですね。春休みは新年度に向けたエネルギーをチャージする期間です。学校がなくても早ね早起き朝ごはん、手あらいうがいをわすれずに、かぜをひかない強い体づくりをしましょう。春が近づきあたたかくなってきたので桜を見に出かけたり外で体を動かしてみたりするのもいいですね。4月に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

今年度の

健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

Table with 3 columns: 生活リズム (Life Rhythm), 病気の予防 (Prevention of illness), 気持ち (Mood). Each cell contains an illustration and a challenge, with a grid for tracking progress (よくできた, できた, がんばる).

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることはつけて、できていないことはできるようにしていくのが◎。1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

Form for 'チャレンジすること' (Challenge) and '始めの一步' (First step).

毎日のつみかさねが元気な心と体をつくります。今年がんばれたこと、次の学年でがんばりたいことをおうちの人とも話してみましょう☆

保護者様

本日配付した「保健関係書類 封筒」に入っております書類は、

始業式の翌日 4/9(木) に、「保健関係書類 封筒」に入れてご提出ください。

詳しくは、本日配付した「保健調査票及び児童連絡カード等の提出について」をご確認ください。

保護者の皆様には、いつも学校保健教育活動にご理解・ご協力いただきまして

本当にありがとうございます。来年度も、どうぞよろしく願いいたします。

新年度、元気な子どもたちと会えるのを楽しみにしています。

