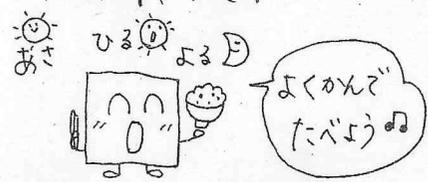


# ほけんだより

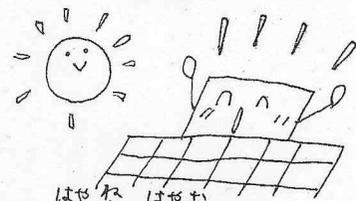
令和8(2026)年 大阪市立矢田北小学校 保健室

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう

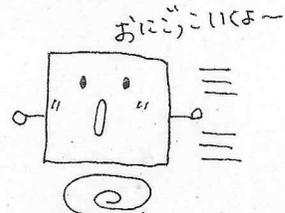
1年間、健康な生活が送れましたか？ □の中にチェックしてみね。



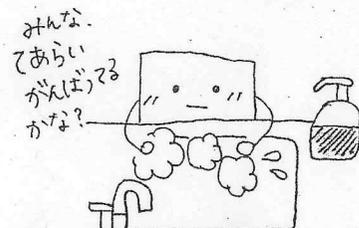
3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



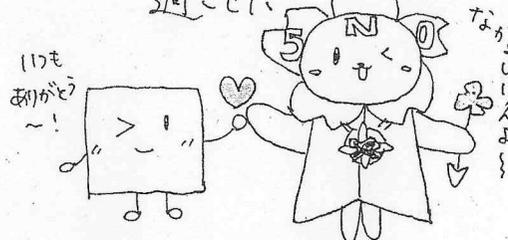
早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、外で遊んだ



けがや病気の予防をすすんで実行することができた



友だちと仲よくし、けんかを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

☆どうだったかな？ 春休みもこのつぎを続けて新しい学年を迎えよう☆

## 卓球ごはん みそ汁の すすめ

「みそは医者いらず」と言われています。腸内環境を整える、睡眠の質を上げるなど、みそは私たちの健康に役立っているという研究データがたくさんあります。おすすめは、卓球ごはんのみそ汁です。体があたたまり、午前中から元気に活動できますよ！

みんなのおみそ汁の持ち金は何か？

あつという月に3月も中旬ですね。3学期月は本当に過ぎるのが早いです。今年度も残りわずかです。この1年間、みんなは心も体も大きく成長しました。新しい学年でも元気いっぱい過ごせるように、毎月の生活リズムは大セカにしてくださいね。

## 矢田北小

「ほけん」の1年間 (4月~3月6日)

保健室の利用件数 1296件

けがの手当て  
来た人 868人

体調が悪くて  
来た人 428人

打撲 (ぶつけたけが) 321人

頭痛 (あたまった) 142人

この1年間も、けがや体調不良でたくさんの方が保健室を利用しました。中にはお話をしに来てくれた人がいて、楽しい休み時間をすごせました。私の方がたくさん元気をもらいました。ありがとう😊

## おうちのかたへ

保護者のみなさまには、今年度も本校の保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。子どもたちが健康に学校生活を送ることができたのも、日頃のご家庭でのご協力のおかげです。来年度もどうぞよろしくお願ひいたします。