

ほけんだより 3月

令和8年3月5日
板橋区立高島第三小学校
校長 丸山 悦子

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温差で体調をくずしやすいです。花粉症や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。インフルエンザも、まだ注意が必要です。あと少して進級・卒業です。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。

1年間、健康を意識して
生活できましたか？
振り返ってみましょう。



早寝早起きをした



毎日3食きちんと食べた



元気に外で体を動かした



外から帰ったら、手洗い・うがいをした



食後と寝る前に歯みがきをした



気になることがあるときは、病院に行った



友だちと仲よくできた



自分なりの方法で気持ちを切りかえた

～保護者の皆様へ～

3月になりましたが、インフルエンザに罹患する児童が増えています。高熱ではなくても陽性になっているケースもあります。また、早退する児童の中には、前日の夜に発熱していたが、朝になって下がったので登校した、という場合があります。前日の夜に体調が悪かった時は、無理をせずに、家庭で様子を見ていただければと思います。感染症の蔓延防止のため、ご協力よろしくお願ひします。

いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒のクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です

さすが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



～保健室の1年間の記録～

<令和7年4月～令和8年2月までの利用記録>

保健室の
利用者数

3919 人



ケガで
来た人数

1608 人



体調が悪くて
来た人数

1334 人



保健室に来た人

多かった月



10 月

少なかった月



2 月

多かったケガ

☆ だぼく

☆ すりきず

☆ わんざ



多かった症状

☆ ふくつう

☆ ずつう

☆ 気持ち悪い

