



2026.3.12
館野小学校
保健室

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉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B等の感染症で休んでいる人もいます。

あと少しで進級・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。



今年度は、「すいみん」の大切さをみなさんに知って・感じてもらうことを目標にして、すいみんについての取組や授業をしてきました。館野小学校のみなさんの様子を見てみると、「すいみんは大事だな」と思っている人が増えたように思いますが、「だから早くねて、早く起きよう！」と行動にうつしている人はまだまだ少ないように思います。これからも、みなさんが「はやねはやおき」できるように、保健室からも働きかけていきたいと思ひます。

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

お世話になりました

ごちそうさま

一緒にのクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

助かったよ

元気をもらったよ

さすが!

あなたがいるから頑張れる

また遊ぼう

参考になったよ

3月9日は「サンキユーの日」。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。



～1年間をふりかえって～

(令和7年4月～令和8年2月)

保健室 の 利用者数

2480



(1日来室平均14人)



多かった 症状

1. ずつう
2. きもちわるい
3. ふくつう



- ## 多かったケガ
1. だぼく(うちみ)
 2. すりきず
 3. ねんざ・つきゆび

保健室に来た人

多かった月

5月

少なかった月

12月

新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがらんとするサイン。安心してできる時間を増やすことが大切です。

おすすめ の 心の ケア

♡ 1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

♡ 環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。

♡ 保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。

新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。



<保護者のみなさまへ>

今年度、具合の悪い時の早めのお迎えや、毎朝の細やかな健康観察、すいみん改善ワークの取組など、ご協力ありがとうございます。子どもたちが、3学期残りの日々を健康に過ごせるよう、引き続きご協力をお願いします。