

3がっほけんだより

大洲市立新谷小学校
保健室
令和8年3月23日



春の訪れとともに新しい季節が始まりました。3月は気温の変動が激しく、体調管理が大切です。インフルエンザや花粉症が流行しやすいので、手洗いやうがいを徹底し、バランスの取れた食事と十分な睡眠を心掛けましょう。また、新年度に向けて心の健康にも注意し、ストレスを溜めずリラックスする時間を持つことが重要です。皆さんが健康で充実した春を迎えられることを願っています。

今年も花粉の季節がやってきた！

花粉症を悪化させない（予防する）ためには…

保健室の1年間振り返り

保健室に来た人
971人

けが人
約700人

体調不良の人
約200人



花粉がかみの毛や顔にふれないような服装で出かけましょう。



室内に入る前に花粉をはらいます。



部屋のかん気やそうじは花粉の少ない時間帯に行いましょう。

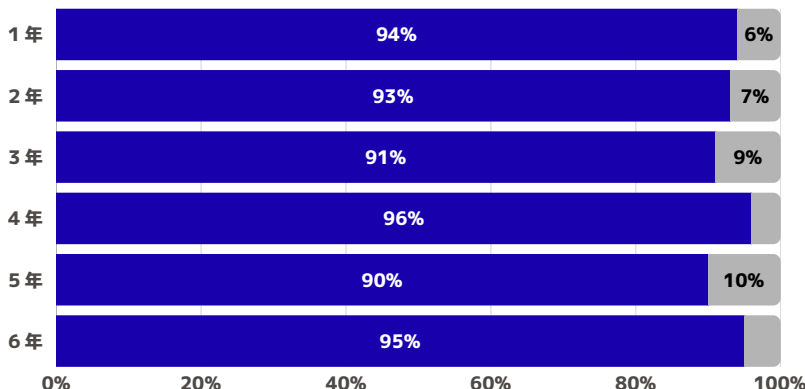
生活リズムチェックの結果

2/24～3/2にかけて「生活リズムチェック」を実施しました。

項目は、「早寝・早起・朝ごはん・起床時刻・学習時間・テレビゲームの時間・外遊びの時間」でした。ご家庭での声掛けやコメントの記入など、ご協力ありがとうございました。集計結果の一部を掲載していますので、ご覧ください。



あさ
朝ごはん



あさごはんをしっかりと食べることをがんばりました。
(低学年児童)

いっぱい食べて寝て、大きくなって下さい。
(低学年保護者)

朝ごはんをしっかりと食べ、元気に登校できました。
(高学年保護者)

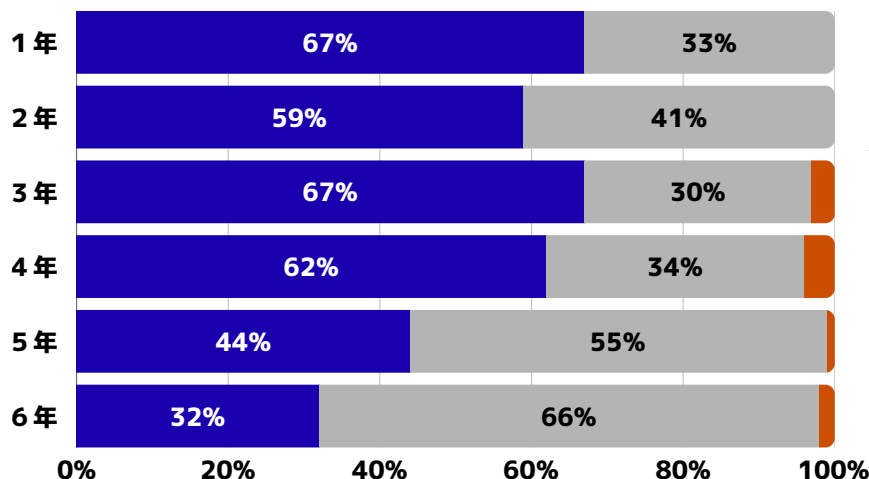


がくしゅうじかん

学習時間



● 1時間まで ● 1時間から2時間 ● 2時間以上



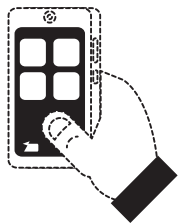
べんきょうができてよかったと
おもいました。
(低学年児童)

がくしゅうじかんを60分以上にすることを
がんばりました。
(中学年児童)

がくしゅうじかんを増やして、ゲームする
時間を減らしていきたい。
(高学年児童)

じがくをたのしみとく組みあていた
のがよかったです！
(中学年保護者)

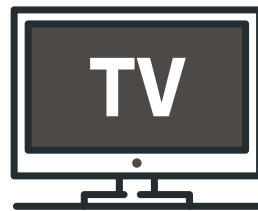
がくしゅうじかんはこちらが「べんきょう
こえか」と声掛けする必要もなく自ら
おこな
行っていました。
(高学年保護者)



TV・ゲームの時間

じかん

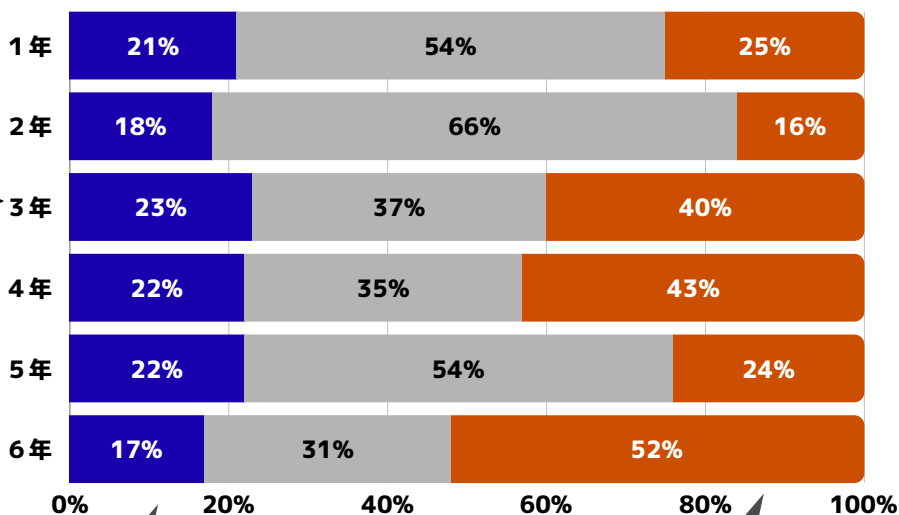
● 1時間まで ● 1時間から2時間 ● 2時間以上



なるべくTV・ゲームのじか
をふやさないということをし
きして生活しました。
(中学年児童)

TV・ゲームの時間があひ
あると思うので、気を付けたい
と思う。
(高学年児童)

TV・ゲームの時間が目標より
上回らなかったのがよかった。
(高学年児童)



もくひょうにちかじか
目標に近い時間で行動できて
いると思います。
(中学年保護者)

ゲームの時間をもう少しセーブ
してべんきょうをがんば
して勉強を頑張ろう！
(高学年保護者)

こんかいのせいりズムチェックでは新しく「外遊びの時間」の項目を追加しました！まだ
た冬の寒さが残っていた中、たくさんの児童が早寝早起きと外遊びを頑張っていました！
これからもしっかり寝て、食べて、体を動かして正しい生活習慣を身につけましょう！