



三次市立川地小学校 保健室
令和7年4月15日 No.1

春の暖かな日差しの中、新学期が始まりました。春の陽気を体いっぱい感じて元気に過ごしましょう。4月は、気持ちを新たに頑張ろうと思える時期ですね。一方で、環境が変わり、心と体が疲れやすくなる時期でもあります。無理をしすぎず、疲れたらひと休みしましょう。

川地小学校のみなさん、入学・進級おめでとうございます！
今年度も、「読みたくなるほけんだより」を意識して、健康情報をタイムリーに分かりやすくお知らせしていきます。健康に役立つ情報をたくさんおのせるので、しっかり読んで、生活に活かしてください。



★ 6年ぶりの全校給食 ～ 安全・安心で楽しい給食にするために ～

昨年度までは、コロナウイルスの影響により、各学級で給食を食べていましたが、今年度からランチルームでの給食を再開しました。約60名がランチルームで食べるため、感染症予防や、配膳間違いが起きないように、今まで以上に注意する必要があります。給食初日には、給食指導を行い、以下の内容を伝えました。

①ていねいに手を洗い、きれいなハンカチでふこう。

②清潔なエプロンとマスクを正しく身につけよう。

③みんなと同じ給食が食べられない人がいることに

注意して、声を掛け合いながら、協力して配膳しよう。



みんなの顔や性格がそれぞれ違うように、人によって、食べられる食材と食べられない食材が違うよ。



★ 自分の体と人の体を大切にしよう ～ 世界に一つだけの大切な体 ～

4月から6月は、健康診断がたくさんあります。自分の体のことを知り、生活を見直すチャンスです。結果のお知らせが届いたら、お家の方と一緒に確認して、早めに病院へ行きましょう。



10日に実施した身体測定、視力・聴力検査前には、健康診断の目的と、自分の体と人の体を大切にするために守ってほしいことを伝えました。
全員がとても良い姿勢で、真剣に話を聞いてくれていました。1年生さんも積極的に発表してくれました。

★ 守ってほしいこと

①自分の体や、人の体のことを悪く言わない。

②プライベートゾーンを見ない・見せない・さわらない。

③「いや」と思ったときは、友達や家族、先生にも「いや」と言ってい。

④「いや」と言えないときは、その場から逃げる。先生や大人に知らせる。

⑤相手に「いや」と言われたときは、自分がした行動をよく考える。

⑥自分がされていやなことは、相手にもしない。



みんなの体は世界に一つしかない大切な体です。自分の体も、人の体も大切にしましょう。

保護者の皆様へ

お子様の入学・進級おめでとうございます。

安心して話ができる保健室・成長できる保健室を目指し、子どもたちの心と体の健康をサポートしていきたいと思ひます。

また、今年度も引き続き、「3快チャレンジ（快眠・快食・快便）」「メディアコントロール」「いきいき姿勢週間」などの取組や、児童の実態に即した保健指導等、全校児童の保健教育にも力を入れていきます。指導内容や取組結果については、保健便りや学級通信等でお伝えしていきますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

お子様のことでご心配なことがありましたら、お気軽にご相談ください。

本年度もどうぞよろしくお願いいたします。

3快（快眠・快食・快便）チャレンジで心も体も元気いっぱい！

はやね はやお すいみん
早寝・早起きで「よい睡眠」をとろう。

すいみん こ せいちょう たいせつ
「よい睡眠」は子どもの成長にとって、とても大切なことです。

ね こ そだ い ね あいだ こ
「寝る子は育つ」と言われるように、寝ている間に子どものか

こころ りょうほう そだ
らだと心の両方が育ちます。

じゅうぶん すいみん にっちゅう たいちよう
また、十分な睡眠をとることで日中の体調もよくなり、

しゅうちゅうりよく いよく
集中力や意欲もアップします。

ね じかん おそ すいみん じかん ね じかん すく
寝る時間が遅いほど、睡眠時間（寝ている時間）が少ない
こ せいせき わる ちょうさけつ けつ
子どもほど、成績が悪いという調査結果もあります。

まいにち おな じかん
★毎日なるべく同じ時間にふとんに入り、

おな じかん お
同じ時間に起きましょう。

にっちゅう からだ うご
★日中はできるだけ体を動かしましょう。

★テレビ、ゲーム、スマートフォンなどのメディアは、

すく ね ぶんまえ み
少なくとも寝る30分前からは見ないようにしましょう。

あさ お とき
★朝なかなか起きられない時は、

あ たいよう ひかり い
カーテンを開けて太陽の光を入れましょう。

～学校医の先生より～

あさ た
朝ごはんをよくかんでしっかり食べよう。

わたし ね あいだ つか
私たちは、寝ている間に、エネルギーをたくさん使っているの

あさ お とき のこ
で、朝起きた時には、エネルギーがほとんど残っていません。

あさ べんきよう うんどう ひつよう
朝ごはんをしっかり食べて、勉強や運動に必要なエネルギーを

ほきゅう
補給しましょう。

また、よくかんで食べることで、頭やからだが目覚めますよ。

だい かいめ かい あした はじ
第1回目の3快チャレンジが明日から始まります！

こんねんど はるやす なつやす ふゆやす あ しゅうかん
今年度も、春休み・夏休み・冬休み明けの1週間、

かい とく ねんせい
「3快チャレンジ」に取り組みます。2～6年生のみな
さんは何度も取り組んでいるので「またか…」と思う人
もいるかもしれませんね。

せいかつ ととの まいにち つ たいせつ
生活リズムを整えるには、毎日の積み重ねが大切で
す。寝る時刻が少しずつ遅くなれば、起きる時刻が少し
ずつ遅くなり、だんだんリズムが乱れていきます。

さいきん じぶん せいかつ かい
最近の自分の生活はどうか？「3快チャレンジ」
は生活リズムを取り戻すチャンスです！

みぎ せいかつ みなお さくせん じゅん
右の「生活リズム見直し作戦！」を①②③④の順に
記入し、目標時刻を設定しましょう。1・2・3年生
のみなさんは、お家の人と一緒に考えて書きましょう。

あさ とうこう
朝うんちをしてから登校しよう。

まいにちおな じかん からだ おほ
毎日同じ時間にうんちをすると、体がリズムを覚えてくれます。

よる ひと あさ なか
夜にうんちがでる人もいますが、朝うんちをすると、お腹がすっ

きりして、集中力が上がったり、気分が軽くなったりします。

あさ お すいぶん あさ やさい
朝起きて水分をしっかりとり、朝ごはんにはヨーグルトや野菜、

くだもの た
果物を食べると、うんちがでやすくなります。

せいかつ みなお さくせん かいみん かいしよく かいべん たっせい
★生活リズム見直し作戦！～快眠・快食・快便を達成するために～

①から④の順に、かかる時間や時刻を考えてみよう。

