



令和8年3月3日  
高岡市立高陵小学校  
保健室

3月は1年間のまどめの<sup>つき</sup>月です。この1年間は、どんな年でしたか。<sup>しんちよう</sup>身長や<sup>たいじゆう</sup>体重が大きくなったり、いろいろなことを<sup>けいけん</sup>経験したりすることで、大きく<sup>せいちよう</sup>成長できたのではないかと<sup>おも</sup>思います。

4月からはそれぞれ<sup>がくねん</sup>学年が上がり、6年生は<sup>ねんせい</sup>中学校へ<sup>しんがく</sup>進学します。また、1～5年生は<sup>あた</sup>新しい校舎での<sup>がっこうせいかつ</sup>学校生活が始まります。新しい<sup>あた</sup>ステージで、<sup>こころ</sup>心も<sup>からだ</sup>体もさらに<sup>しんしん</sup>ステップアップするために、これからも<sup>けんこう</sup>心身の健康に<sup>き</sup>気を付けて、<sup>げんき</sup>元気に<sup>す</sup>過ごしましょう。



## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、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、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進  
んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん  
か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



# 保護者の方へ お知らせ

## ○保健関係書類の配付について

1～5年生は、修了式の日保健関係書類を学年の封筒に入れて、配付します。必要事項を記入し、変更点は、赤字で修正や追加を記入してください。全ての書類を封筒に入れて、4月7日(火)始業式の日提出してください。よろしくお願いたします。

## 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。でもそれはがんばろうとするサイン。安心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。



まちがいさがし

七つのまちがいを探そう！