



令和8年3月23日
八王子市立山田小学校

6年のみなさん、ご卒業おめでとうございます。間もなくみなさんは中学生になり、新しい友だちや先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。健康に気を付けて活躍してください。

また、在校生のみなさんは、学年が上がり、またひとつお兄さん、お姉さんになりますね。新年度に向けて、よいスタートをきるためにも、春休みからしっかり準備しておきましょう。

↓ 1～5年生の保護者の皆様 ↓

以下の保健関係書類を、修了式の日^に個人用封筒(茶)に入れて返却いたします。すべての書類に目を通していただき、4月6日(月)に新担任にご提出ください。

「保健調査」について

子どもたちの健康状態を把握するための書類である保健調査(水色)は、年度更新となっております。必要事項や変更点をご記入ください。

緊急連絡先は必ず連絡がつく番号の記載を複数記載いただきますよう、お願いします。詳しい記載の仕方は、封筒に同封されている「記入見本」をご参照ください。

「結核検診問診票」について

結核検診については、ご家庭での事前問診(白)が必要です。健康診断を正しく行うため、保護者による正確なご記入をお願いします。質問は全部で5問あります。

上記の保健関係書類の他に、「**連絡・指導カード**」と「**子ども見守りシート**」を中に入れ、提出してください。

提出期限：4月6日(月)

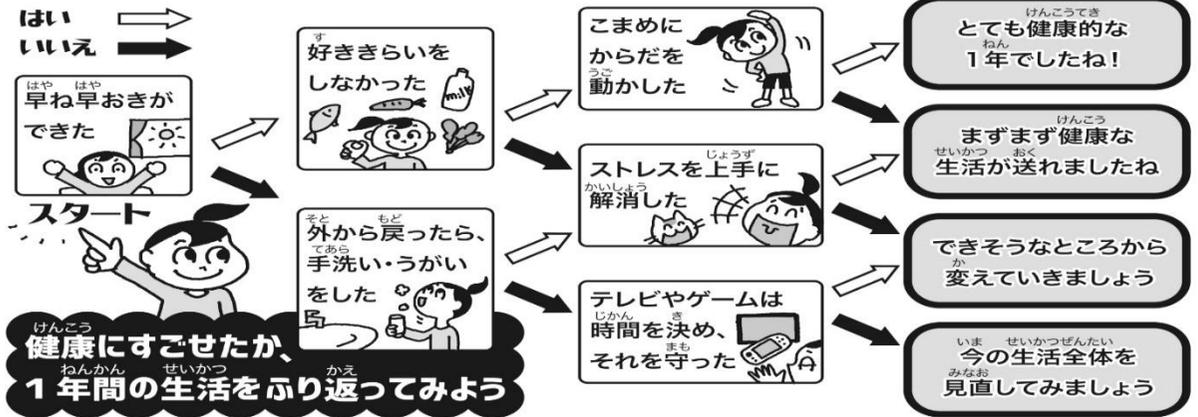


ほけんもくひょう 3月の保健目標

1年間をふりかえろう！

ステップアップ！卒業・進級おめでとう！

6年生のみなさんは卒業、ほかの学年のみなさんは進級となりますね。この1年間、ふりかえってみるといろいろなことがあったでしょう。その中でみなさんの心と体はしっかり大きく成長しています。また、それはだれかとくらべるものではなく、ちがってあたりまえ。あせったり、落ちこんだりする必要はありません。これからも自分のペースで成長していきましょう。



～花粉症対策について～

今年も花粉症のシーズンとなり、保健室でも花粉症の症状で保健室に来室する児童が増えてきました。花粉症の主な対策としては、マスクやゴーグル、ツルツルした上着、室内に入る前に花粉をはらうなど「花粉が体につきにくくすること」。そして、(早寝、早起き)(栄養バランスの良い食事)(適度な運動)を基本とした生活習慣を改善し、体の調子をよい状態に保つなど「症状が軽くすむようにすること」が花粉症の軽減につながります。



花粉症は治癒が難しいケースが多いといわれています。症状が強い場合は医療機関での受診も視野にいれつつ、少しでも抑えられる、普段の生活の中でできる対策を実行していただければと思います。