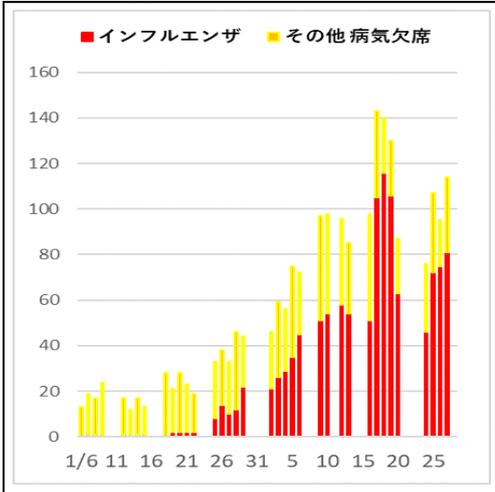




# ほけんだより

3 MARCH 2026

北部小学校 保健室



## インフルエンザ大流行!

1~2月だけで240人超え!!

1月後半から流行し始めたインフルエンザ。2月にはピークを迎え、北部小学校の3割近く(248人)の人がかかり、10クラスの学級閉鎖を行いました。これから迎える卒業・年度末に向け、なるべく休まず学校に行けるよう、健康管理に十分気をつけましょう。



やっぱり基本は、手洗いとうがい!

これからの季節、マスクはウイルスと花粉を防ぐ、強い味方になります!

花粉症の人は、帽子やメガネも活用しよう



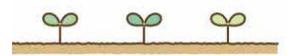
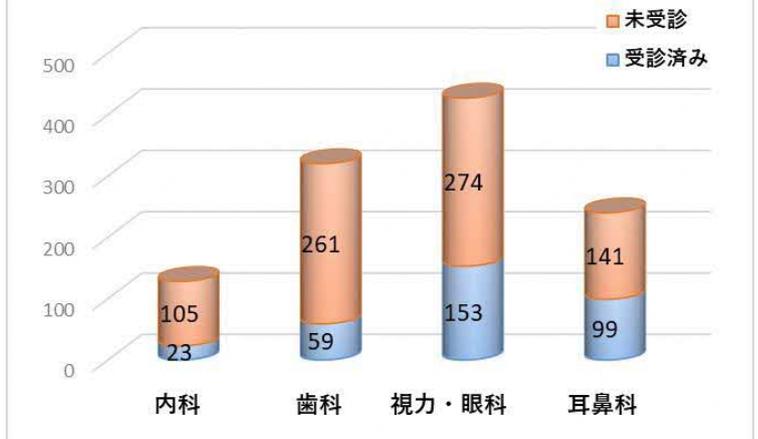
## 春休み中に治療しよう

今年度の健康診断で所見があったひとに「結果のお知らせ」を配りました。ひとりで何枚ももらった人もいますので、のべ人数では1,115人になります。

そのうち、受診済みのお知らせが返ってきたのは、残念ながら3割程度です。

春休みは短い期間ですが、新学期に向けて体調を整えるためにも、ぜひ受診・医療相談をしてください。春休み明けに「受診済みのお知らせ」を届けてくれても、大丈夫です!

## 検診別有所見者・受診状況 (R7北部小)



# 1年間を振り返ろう

自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか？  
1年間の生活を振り返って、表に○を書き入れましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 <p>早寝早起きをした</p>			 <p>毎日3食きちんと食べた</p>			 <p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			 <p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 <p>週に3回は外で遊んだ</p>			 <p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			 <p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			 <p>友達と仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

北部っ子 5つのあたり前も、どれくらいできたのか、ふりかえてみよう！

【気持ちのよいあいさつ】

【話をよく聞く】

【いっしょうけんめい、そうじ】

【時間を守る】

【困っている人がいたら助ける】

いっしょしてる？

## 感謝の言葉

昇降口の近くにある保健室では、登下校のときのあいさつが、よく聞こえてきます。ろう下ですれ違う時にも「おはようございます」と、みんなから先に声をかけてもらうことが多く、とてもうれしくなります。

### ありがとう



いっしょのクラスでよかった  
また、あそぼう  
うれしい  
お世話になりました  
おかげさまで

元気をもらったよ  
さすが！  
あなたがいるからがんばれる

3月9日は  
サンキューの日

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。

おいかったよ



いつも  
ありがとう

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝を表す言葉がたくさんあります。してもらってうれしいことがあったら、ぜひその気持ちを伝えてみてください。