

# ほけんだより 3月

令和8年2月27日  
豊島区立南池袋小学校  
校長 佐藤 洋士

あと1か月でそれぞれの学年が上がり、6年生は中学生になりますね。  
この1年、みなさんは毎日の学校生活の中で、心も体もしっかり成長しました。  
日々の成長には健康が一番大切です。これからも、十分な睡眠・バランスの良い食事と外遊びを  
して免疫力をアップさせましょう。また、困った時は誰かに相談して、心も体も健康に過ごしまし  
よう！！

今月の保健目標：1年間の健康生活を振り返りましょう

## 健康な生活はできたかな？



はやね・はやおき



あさごはん



手洗い・うがい



はみがき



うんどう

ほかにも、

- 好き嫌いせずに食べる
  - 決まった時間にうんちをする
  - 友達と仲良くする
  - ストレスをため込まない  
などがあります。
- 振り返ってみましょう。

～ 学校保健委員会が行われました ～

「メガネの Zoff 出張授業」をテーマに株式会社インターメディアックの井上晶博先生よりご講演をいただきました。4年生とともにご参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。

<児童の振り返りの一部を紹介します>

- 私がやってみたくて思ったのは、アイケア体操でした。目の疲れが取れると聞き、びっくりしてやってみたら、とても気持ちよかったです。
- 視力が下がったら、元にもどりにくいということを聞いて、ゲームをするときはスマホと目の間を30センチ以上離すことを頭に入れておこうと思いました。
- 片目で単4電池1つ分くらいと、意外に小さくて軽いものだと知った。18歳までに一生の半分の紫外線を受けている事にもとても驚いた。
- シロナガスクジラよりダイオウイカの方が大きい自だということにびっくりした。人間の目は自分が思うより小さくて軽いのに、五感の視覚という全体の80%をしめるものだと聞いてびっくりした。スマホでゲームを寝る前にするのを減らして、目をもっと大切にしようと思った。

～ご参考にしていただけたら幸いです♪～



4年生が歯科講話を受けました。



学校歯科医の高草木先生より、かむことの大切さについて教えていただきました。



顎模型を一人一台使い歯のパズルに挑戦し、歯の形や働きについて学びました。上下の奥歯の根の本数の違いに気付いたり、歯の役割のついて触ることで気付いたり、楽しく取り組みました。



～ 保護者の方へ ～

3月24日（火）配布物

<健康の記録：全学年> ご家庭で活用してください（学校に戻さないでください）

<保健調査票について：1～5年生> **提出日：4/7（火）**

**緊急連絡先、職場の連絡先は必ずご記入ください。**（緊急で学校から受診をしても保護者の方と連絡が取れない場合に検査ができないことがあります。職場名は未記入で構いません。）

4月6日（月）に新しい学年の組・出席番号が分かりますので、ご記入の上、7日（火）にお出しください。今年度も学校保健活動にご協力をいただき、ありがとうございました。