

健康生活の反省をしよう

2026.3月

さいたま市立  
大牧小学校  
保健室

# 3月すくすく



3月に入り、暖かくなってきました。とはいえ、冷え込む日もあるので上着を一枚持ち歩くなど、気温に合わせた工夫をしましょう。また、手洗い・うがいに加えて、十分な睡眠やバランスのよい食事など、基本的な生活習慣も見直して、体調を管理しましょう。

6年生は卒業を、在校生は進級を目の前に控えていますね。今年度も残りわずかです。

この1年間の健康生活をふりかえって、1日1日を大切に過ごしてくださいね。

## けんこうビンゴで「たて・よこ・ななめ」ぜんぶそろうかな？やってみよう！

BINGO

1



はやね

「ぐっすり」ねれた？  
9時までに寝れるのが理想。

2



はやおき

「すっきり」おきた？  
はやくおきと朝の準備もスムーズにできるよ。

3



あさごはん

「しっかり」たべた？  
一日を元気に過ごすには、エネルギーが必要だよ。



4



はいべん

「ばななうんち」がでたかな？  
毎日チェックしよう。

5



はみがき

毎食後、みがいてる？  
プラークをしっかり落とそう  
全身の健康は口の健康から！

6



てあらい

石けんをつかって、てあらい  
してる？清潔なハンカチ・タオルを身につけよう。



7



うんどう

外遊びしてる？  
骨や筋肉が強くなり、体がきたえられるよ！

8



メディアコントロール

メディアを使う時間やルールを守れている？  
ルールを守って、たたく付き合おう。

9



えがお

えがおになれる？  
わらうと心も体も元気になって、かぜをひきにくくなるよ。



BINGO

1年間、ありがとうございました。

4月から新しい友達や先生と出会い、新しい生活が始まります。

よいスタートをきるためにも、春休みからしっかりと準備しておきましょう。

毎日元気で過ごせるように「自分の健康は自分で守るように」しましょう！

<保護者の方へ>

保健関係書類の提出、病気やけがでのお迎え等、1年間御協力ありがとうございました。

新学期には保健関係の提出が必要な書類がたくさん配付されますが、期限までの提出、また記入もれのないよう、来年度も引き続き御協力よろしくお願いたします。

