



保健室だより

令和8年3月19日 第11号

3月6日（金）に9年生の卒業式が和やかな雰囲気で行われました。全校のみんなで9年生へ卒業のお祝いと感謝の気持ちを伝えました。3月は、年度・学年の締めくくりと新年度へ向けた準備が始まります。ご家庭でお子さんと一緒に1年間の成長について話題にさせていただきたいと思います。

<保護者の皆さまへお願い>

- ★給食当番の人は3月23日（月）に給食着を持ち帰ります。洗濯、アイロンがけをしていただき、3月25日（水）離任式に学園へ持ってきてください。離任式に持参できない場合は、3月27日（金）までに学園へ届けてください。
- ★春休み中に、お子さんが新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等の感染症と診断された場合には、学園へお知らせください。



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。



1年間保健室だよりを読んでいただき、ありがとうございました。保健教育の取組や感染症対策など、保護者の皆さまにご協力いただかなければできない活動が数多くありました。ご協力に感謝いたします。今後も保健室からのメッセージに耳を傾けていただければ幸いです。1年間、大変お世話になりました。

