

ほけんだより

令和8年3月23日
調布市立若葉小学校
校長 内藤みゆき
養護教諭

3学期も残りわずかになりました。この1年でたくさんの経験をしましたみなさんは、1年前より心も体も大きく成長しているはずです。この1年間で、楽しかったことや頑張ったことを振り返ってみましょう。これからも体調管理に気をつけて、元気に新年度のスタートがきれるようにしましょう！

1年間を振り返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには◎、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、健康について振り返ってみましょう。

☐ はや 早起きをする



☐ 朝ごはんを
しっかり食べる



☐ すみずみまで
歯みがきをする



☐ 帰宅後や食事前に
手洗い・うがいをする



☐ 元気に外遊びや
運動をする



☐ ねる2時間前には
メディア機器を使わない



春休みの間にすませよう



治療



新年度の準備



医療費の申請は お済みですか？



学校管理下のけが等で医療機関を受診し、医療費総額が500点以上の場合、災害共済給付制度が利用できます。手続きがお済みでない方は、早めに保健室までご連絡ください。なお、手続きの時効は受診した月から2年間です。