

ほけんだより 3月

船引小学校
保健室
R7.3.21

いよいよ、今年度最後のほけんだよりになりました。1年前の4月をふり返ってみてどうですか？ 毎日、勉強や遊びなど一生懸命がんばってきた中で、みなさんの心と体は確実に成長しています。誰かと比べたり、あせったりする必要はありません。自分のペースで、これからも成長のステップを一步ずつのぼって行ってほしいと思います。さて、春休みは1年間の整理と次の学年の準備（心や体、身のまわり）をするときです。この1年間をふり返って、よかったことや、なおしたいことはどんなことがあるのか考えてみましょう。

今年度1年間で ふり返ってみよう



4月

あたら
新しいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月

連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

<p>6月</p> <p>歯と口の健康に 気がつけることが できましたか？</p>	<p>7月</p> <p>熱中症対策を しっかり 行えましたか？</p>	<p>8月</p> <p>夏休み中も 規則正しい生活が できましたか？</p>	<p>9月</p> <p>スポーツの秋。 元気に体を 動かしましたか？</p>	<p>10月</p> <p>目にやさしい生活を 心がけましたか？</p>
<p>11月</p> <p>猫背に ならず 背筋を伸ばして いましたか？</p>	<p>12月</p> <p>感染症対策を しっかり 行えましたか？</p>	<p>1月</p> <p>いつまでも お正月気分が続いて いませんでしたか？</p>	<p>2月</p> <p>ストレスを 上手に解消 できましたか？</p>	<p>3月</p> <p>今年度、心も からだも健康に 過ごせましたか？</p>

今年度の保健室来室状況をお知らせします

けが
3603件



いちばん多い
一番多かったけが
打撲(1066件)

びょうき
1532件



いちばん多い
一番多かった症状
頭痛(530件)

その他
517件



きもちの切り替え、
クールダウンでの利用など

1年間にみなさんが、保健室を利用した件数は5652件です。学校内でのけがの約1/3は「打撲」で、特に遊んでいる最中や教室で移動中に友達とでぶつかったり、棚や机、椅子などにぶつけてしまったりすることが多いです。外遊びの機会も増えたことで次に多いけがとして「擦り傷」が734件となりました。また、不注意やふざけていてのけがも多くありました。自分の生活をふり返り、4月から健康で安全に楽しく過ごしましょう。

春休みの過ごし方

<p>は</p> <p>歯の治療は 済んでいますか？ ほかに 他にも気になる ところがあれば 治療しておきましょう。</p>	<p>る</p> <p>ルーズな生活に ならないよう休み中も はやわやお 早寝早起きをつけ、 朝食もきちんと としましょう。</p>	<p>や</p> <p>やりすぎないように スマホは使用時間を 決めて守りましょう。 たまには電源オフの 日も！</p>	<p>ま</p> <p>ストレスが たまっていませんか？ やす 休みを利用して しょうず 上手に気分転換を 図りましょう。</p>	<p>み</p> <p>身のまわりを 整理し、新年度を 快適な状態でスタート できるようにして おきましょう。</p>
---	---	---	--	--

保護者のみなさまへ

今年度も保健活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。さて、約2週間の春休みが始まります。進級に向けた準備のほか、治療や通院などにも良い機会となります。新学期を元気よくスタートすることができますよう、ご家庭でも引き続き、健康管理をよろしくお願いいたします。また来年度も、子どもたちが元気に生活できるように努めていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

