

ほけんだより



蓮代寺小学校 保健室
令和7年3月号

3月は寒暖差が大きい日もあり、まだまだ体調をくずしやすい時期です。また、花粉がとび始め、鼻や目に症状が出て、つらくなる人が多くなります。体調管理をしっかりと行い、元気にすごしましょう。

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう

保健室の1年間

(4月～2月)

ケガの手当てや体調が悪く人以外にも、たくさんの方が保健室を利用しました。

保健室の利用件数

794 件

昨年度は 870 件

ケガの手当てで来た人

353 人

一番多かったケガ
だぼく

昨年度は 430 人

体調が悪くて来た人

323 人

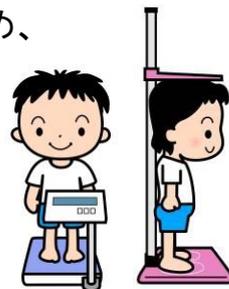
一番多かった症状
ずっとう頭痛

昨年度は 324 人

～ 保護者の皆様へ ～

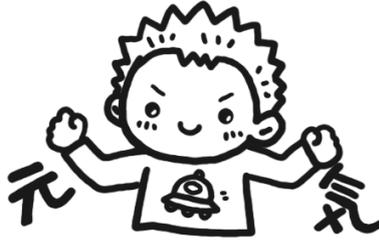
昨年度もお知らせしましたが、これまで使用していた「健康の記録」は学校での記録用紙として使用し、卒業時にお渡しすることとなりました。そのため、6年生には後日、お渡ししますが、【健康診断の記録】の一部は記入されていませんのでご了承ください。

3学期は、1月に身長・体重測定を行いました。(3月の体重測定は今年度よりなくなりました) 後日、通知表と一緒に「発育のようす」(ピンク色)を持ち帰りますので、確認をお願いします。



さあ、1年をふりかえってみよう！

できたものは、をつけてね。いくつついたかな？

		
<p><input type="checkbox"/> 毎朝、朝ごはんを しっかり食べた。</p>	<p><input type="checkbox"/> 早寝早起きをした。</p>	<p><input type="checkbox"/> 体をいつも清潔に していた。</p>
		
<p><input type="checkbox"/> 外で遊んだり、体を よく動かして遊んだ。</p>	<p><input type="checkbox"/> 大きなけがや病気を しなかった。</p>	<p><input type="checkbox"/> 友だちと仲よく 楽しくすごせた。</p>

この1年、友達や家族、先生方、地域の方など たくさんの人に支えられて、成長しましたね。3月はそんなお世話になった人たちに「ありがとう」を伝えましょう。



ありがとうの

効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

日頃から、**ありがとう**と伝えられる人になってほしいです。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

春休み中も、規則正しい生活をし、元気にすごしましょう。