



保 健 だ よ り

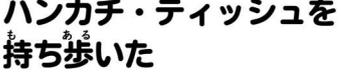


令和8年3月
小松市立日末小学校
保健室

いよいよ卒業、進級が近づいてきました。今年一年の健康生活をふりかえってみましょう。かぜやけがなどはしなかったですか？早寝早起き、メディコンなど意識して生活することはできましたか？今年度の残りの数日も元気に過ごせるよう、体も心も整えましょう。

健康通知表 チェック！

自分の生活を振り返り、あてはまるものに○をつけましょう。

あさごはんを毎日食べた 			歯や目の治療や 定期検診に行った 			手洗いうがいをした 		
よくできた	できた	もうすこし	よくできた	できた	もうすこし	よくできた	できた	もうすこし
早ね早おきをした 			朝、昼、夜 食後に歯磨きをした 			悩みごとがあったときに 誰かに相談した 		
よくできた	できた	もうすこし	よくできた	できた	もうすこし	よくできた	できた	もうすこし
わがやのメディアルールを守った 			毎日1時間以上運動した 			ハンカチ・ティッシュを持ち歩いた 		
よくできた	できた	もうすこし	よくできた	できた	もうすこし	よくできた	できた	もうすこし

※健康診断後、受診がまだの人は残り数名です。次の学年に進級する前に、一度受診してもらいましょう。

来年度の健康目標はなんですか？下の枠にかいてみよう！

れい ・まいあさ、はをみがく ・ねるまえ1じかんまえはノーメディア ・なやみごとをためこまない

おやこ

親子メディコン チャレンジ週間 ふりかえり

2月に行った親子メディコンチャレンジ週間のふりかえりを一部紹介します。



学年	児童ふりかえり	おうちのかたから
1	みんなで遊ぶ時間が増えて楽しかったです。	メディアの時間が減った分、家族でトランプ、オセロ、人生ゲームをしたりとみんなで遊ぶ時間が増えたね！これからもメディアの時間を守ってすごそうね！
2	メディコンをやってみたら「やることをやらずにメディアを使う」ことがあまりなくなりました。	「やることをやってから」というルールをしっかりとつけることができました。えらい！
3	メディア時間を守れてうれしかったです。これからもメディア時間を守っていきたいです。	時間を守るように考えて行動ができたね！これからも続けていこうね！
4	メディア時間をいつもより短くできたし、家族と過ごす時間が増えたのでよかったです。	メディア時間が減った分、家族との会話や時間が増えてお母さんもうれしいな。
5	ほぼすべて色はぬれたけど、ねる時間は10時ととてもおそいのでできるだけ早くねたいです。	習い事の時間を考えたら10時にねられたらがんばった方だと思います。最近ちゃんとゲームを時間通りに切れるようになってきたのでがんばってるなあと思います。
6	10時までねることの達成率が少なかったもので、あまりできていないことに気づいた。その他の項目はできたのでメディコンがなくても続けていきたいです。	振り返ると2年生の時からつづいてあり、コメントを書く力もついたなと思ったよ。よくがんばりました！



保健室の 1年

今年度保健室を利用した人は **352** 人でした。これら以外にも身長・体重を測ったり、話をしたり、相談にきたりする人もいました。



1. 頭痛
2. 腹痛
3. だるい



1. 打撲 (強くぶつける)
2. 擦過傷 (すりむく)
3. 鼻血

鼻血が出たら下をむいて、小鼻をつまもう。