



宇都宮市立東小学校 保健室

令和7年3月発行

ほけんだよりは、おうちのひとと

いっしょによみましょう。

あつという間に今年度も終わります。みなさんにとってどんな一年でしたか？ 4月になると6年生は中学生になり、1～5年生は学年が上がり、それぞれ新しい生活が始まります。

4月になる前に、ぜひ一年のふりかえりをしてみてください。きっとみんな何かできるようになったこと、成長したことがたくさんあるはずです。「いい一年だったな」「いいクラスだったな」と思える人がたくさんいたら嬉しいです。



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標



いちねんかん
一年間の
けんこうせいかつ
健康生活のはんせいをしよう



からだチェック!

- ・病気をしなかった。 ()
- ・大きなけがをしなかった。 ()
- ・一年元気にすごせた。 ()



せいかつリズムチェック!

- ・早寝早起きができた。 ()
- ・朝ご飯を毎日食べた。 ()
- ・すすんで外で遊んだ。 ()



えいせいチェック!

- ・朝・夜のはみがきができた。 ()
- ・ハンカチをいつも持っていた。 ()
- ・手洗いと消毒をきちんとした。 ()



こころチェック!

- ・友達と仲良くなれた。 ()
- ・自分勝手なことを言ったり、すぐに怒ったりしなかった。 ()
- ・親切にしてもらったとき、ありがとうということができた。 ()



●保健室● 1年間の記録

R6.4月～R7.2月

保健室の 利用件数

ほけんしつ の りようけんすう

866 件



ケガの手当てで
来た人 **608** 人

いちばんおお

一番多かったケガ
だぼく



体調がわるくて
来た人 **258** 人

いちばんおお

一番多かった症状
頭がいたい



らいねんど ほけんしつ ま 来年度も保健室で待っています！

けがをした、具合が悪い、身長をはかりたい、話したいこと
があるなどなど、今年度もいろいろな理由で保健室に来てくれ
たと思います。そして、ベッドで休んでいる人もいますので静か
にする、保健室の物を使うときは先生にひと声かけ、使った後
はきちんと片づけるなどの保健室でのマナーもちゃんと守って
くれましたね。来年度もみんなが気持ちよく保健室を利用でき
るよう、ご協力をお願いします。先生も引き続き、みなさんの
心とからだの健康を支えるため保健室で待っています！

ほけんしつ



保護者の方へ



本年度も感染症予防、生活リズムの改善など、学校保健活動
にご協力いただきありがとうございました。

一年を振り返ると、教室での様子だけでなく、保健室の来室
の様子からも子どもたちの姿に成長を感じ、とてもうれしく思
います。

一年間の課題などを踏まえて、今後も子どもたちの健康を支
え、けがや病気の予防に努めながら、楽しく学校生活を過ごせ
るよう見守っていきたいと思います。また、子どもたちみんなが元
気に新学期を迎えられますよう、ご家庭でも心と体の両面から
サポートをよろしくお願いします。

保健室 高田美紀