



宇都宮市立清原中央小学校

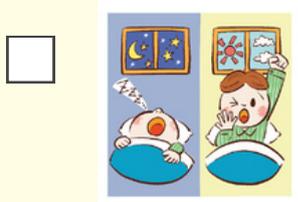
ことし いちねん がんば じしん か
今年一年、頑張ったことを自信に変えて

がつ いちねん は一年のしめくりですね。いろいろなことに挑戦し、心も体もたくさん成長できたことと思います。進級しても、その経験を力にして元気に過ごしてください。

3月の
保健目標

けんこう せいかつ はんせい
健康な生活の反省をしよう

☑ **心も体も健康な1年をすごせたかな？チェックしてみよう！！**



① 早寝早起きができた



② 朝ごはんを食べた



③ 手洗い・うがいができた



④ 歯みがきができた



⑤ 適度な運動ができた



⑥ 友達と仲良く過ごせた

ふりかえ 振り返ってみて、どうでしたか？規則正しい生活ができた人や手洗いの大切さに気づいた人もいるかもしれません。新年度も元気に過ごすために、できることを考えましょう！

保護者の方へ

2月より給食後の歯みがきの教材が変わりました。クラスごとに「イ〜ハ〜」の歯みがき映像を鑑賞しながら歯みがき指導を行っています。YouTubeでも視聴可能ですので、ぜひご自宅でも朝夕食後にご活用ください。

歯みがきのうた「イ〜ハ〜」
https://youtu.be/ZM1KL2ITjG0?si=VBnhktiAeV1_KI7z



もうすぐ 新学期！

持ち物準備はOK？

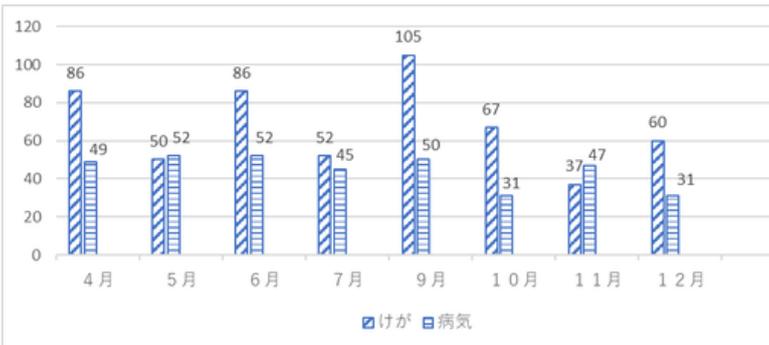
休み中も生活リズムは変えずに過ごそう。



ほけん しつりょう じょうきょう

びょうき うちわけ

保健室利用状況（けが・病気内訳）

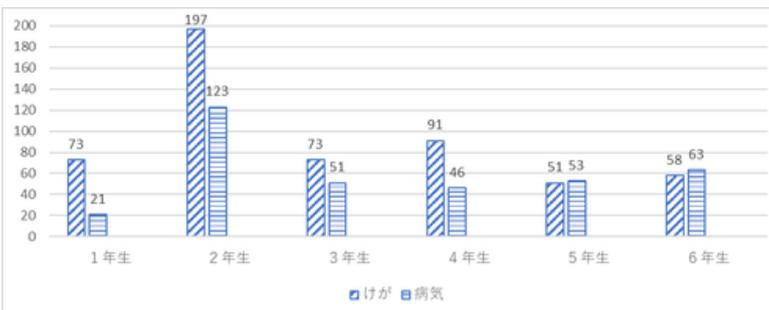


R7 4～12月の利用人数 (R6/R5)

けが	543人 (1,050人/1,147人)
病気	357人 (584人/643人)
合計	900人 (1,721人/1,842人)

がくねんべつりょう じょうきょう

学年別利用状況



- ◎保健室利用は学年が上がるにつれて少なくなる傾向にあります。
- ◎けがによる来室が圧倒的に多い。
- ◎鼻血の止血方法やすり傷の手当て方法を習得している児童が増えてると感じる。



1. すりきず
2. だぼく
3. はなぢ



1. ずっとう頭痛
2. きもちがわるい
3. ふくつう腹痛

保護者の方へ

1時間以上症状が継続する場合は、発熱がなくても早退を検討することがありますので、お迎え等のご協力をお願いいたします。

また、頭部打撲など数時間～数日後に症状が現れる可能性もあります。学校から連絡がありましたら、速やかにお迎えをお願いいたします。



Congratulations

6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

小学校6年間で皆さんの心とからだは、大きく立派に成長したことと思います。

私は、1年間でしたが皆さんがいつも保健室に顔を出し、声をかけてくれるのがとてもうれしかったです。そんな日々は、もう戻ってこないかと思うとさびしい気持ちでいっぱいですが、中学校での活躍を遠くからずっと応援しています！

