

# ほけんだより 3月

きよはらひがししょうがっこう  
清原東小学校  
令和8年3月

いよいよ3月、今年度最後の1か月です。この1年間、楽しく過ごすことができましたか？

4月からは新学期が始まります。6年生は中学生に、1～5年生は新しい学年になります。4月からの新しいスタートに向けて、生活習慣を見直して体調を整えておきましょう！

3月の保健目標  
健康な生活が送れたか  
振り返ろう



1年間、健康にすごせましたか？

1年間の自分の生活を振り返ってみよう！  
いくつできたかな？

<p><input type="checkbox"/> 早寝早起き</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝ごはんを食べる</p>	<p><input type="checkbox"/> はみがきをする</p>	<p><input type="checkbox"/> 手洗い・うがい</p>
<p><input type="checkbox"/> 運動をする</p>	<p><input type="checkbox"/> 友達となかよくする</p>	<p><input type="checkbox"/> ストレスをためない</p>	<p><input type="checkbox"/> 苦手なものも一口は食べる</p>

## 保健室の1年間の記録



保健室の利用者数  
**1739人**

多かったケガ  
★ 打撲  
★ すり傷  
★ 切り傷

多かった症状  
★ 頭痛  
★ 腹痛  
★ 気持ちが悪い

## ありがとうの日

3月9日は「サンキュー」の語呂合わせで、ありがとうの日です。  
感謝の気持ちを言葉にすることは、「心の健康」にとっても良い効果があることが分かっています。  
卒業や進級まであと少しです。  
お世話になった家族、友達や先生に感謝の気持ちを伝えてみましょう！

## 保護者のみなさま

今年度も、学校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。

けがの利用は1,139人、体調不良の利用は600人でした。  
けがも体調不良も予防できる場合があります。安全に元気に生活できるよう、考えて行動していきましょう。