

【おうちの人とよんでください。】



保健目標：健康生活を振り返ろう

SUKU² ほけんだより

冬から春へ…新しいスタートへ!

寒さの中にも、あたたかな陽差しが感じられる季節となりました。6年生はもうすぐ卒業。今までの日々をふりかえったり、これからのことに不安や期待を感じたり…それぞれの思いの中で、1日1日を大切に過ごしていることと思います。

冬から春へ。キラキラとまぶしいあたたかな春へ。新しいスタートが間もなくやってきます。今年度を笑顔でしめくり、新しいスタートに向けて胸を張って歩き出しましょう。

1年間の保健室について

今年度の保健室利用状況 ランキング のべ人数 (2月16日現在)

びょうき

1位	頭痛	178名
2位	気持ちが悪い	145名
3位	腹痛	117名
4位	せき	37名
5位	だるい	17名

けが

1位	すりきず	245名
2位	だぼく	146名
3位	きりきず	97名
4位	ねんざ	67名
5位	とげ	27名



★ 来室者が多かった月は？

- 1位 6月(104名)
- 2位 10月(102名)
- 3位 9月(101名)

★ 来室者が多かった曜日は？

- 1位 木曜日(178名)
- 2位 火曜日(177名)
- 3位 金曜日(167名)



★ 欠席者が多かった曜日は？

- 1位 木曜日(188名)
- 2位 金曜日(178名)
- 3位 火曜日(155名)

蒸し暑かった6月は、体調をくずした子が多かったです。意外と寒い時期よりも暑い時期の方が体調を崩しやすいのかな？

室内でのけがも多いです！
気をつけてくださいね。

★ けがが多かった場所は？

- 1位 校庭(203名)
- 2位 教室(169名)
- 3位 体育館(55名)

保健室来室者数 も 欠席者数 も木曜日が一番多かったようです。一週間を元気にのりこえられるようにしましょう！





はる
春まであとひといき！！

インフルエンザ・コロナに負けずにがんばろう！



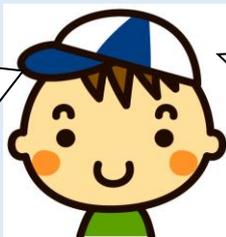
全国的に、インフルエンザの流行が続いています。清原北小でも、11月～12月にかけて、たくさんの児童がインフルエンザA型でお休みをしました。現在、宇都宮市内ではインフルエンザB型が流行しています。一方ではコロナウイルス感染症も増加傾向にあります。

今後も、手洗い・マスクの着用、そしてしっかり睡眠をとることや、好き嫌いせずに何でも食べることなどを心がけ、自分の体は自分で守っていきましょう。

せっけんで手をあらっていますか？

清原北小のみなさんの中に、こんな子はいないかな？

水が冷たいから、手あらいなんてしない！



手あらいしなくても、きれいだから大丈夫！



手あらいなんて、ちょっと水をつけておわりにしちゃえ！

手をきれいにあらうことは、さまざまな病気の予防の基本です。水が冷たくて…という気持ちはよくわかるけれど、せっけんをよくあわだてて、短くても1分はしっかりあらうようにしましょう。

手には、目には見えないバイキンがたくさん付いています。休み時間や体育、給食の前、清掃のあとには、きれいにせっけんで手をあらいましょう。

※手あらいだけでなく、引き続き、休み時間には窓を開けて空気の入替えもしてくださいね！！



心も元気に！ 3月9日は「サン（3）キュー（9）の日」

ありがとうをつたえよう♡

みなさんは、「ありがとう」のことばをしっかりとまわりの人につたえていますか？身近な人にこそ、もしかしたらはずかしくて素直に「ありがとう」を言えていない人がいるかもしれません。

「ありがとう」は言われた人はもちろん、言った方の人にも心によいことがたくさんあります。

- ・しあわせな気持ちになれる
- ・やる気が出る
- ・心がおちつく
- ・集中力があ

ぜひこの機会に、大切な人たちに「ありがとう」をつたえてみましょう。

