ほけんだより 3月

白沢小　保健室

令和６年　３月

おうちの人といっしょに読みましょう。

今月の保健目標

心とからだの成長を確かめよう

気がつけば暖かい日も増え、春のにおいが感じられるようになりました。もうすぐ今年度が修了します。みなさんはこの１年でどんなことに頑張れましたか？健康に気をつけて生活ができたでしょうか？3月は締めくくりの時期。自分はどれだけ成長したか振り返ってみてください。

もうすぐ卒業式です。みんなで過ごせる残りわずかの時間も、元気に過ごしていきましょう。

令和5年度　保健室の利用状況

保健室の利用件数
1526 件

体調が悪くて来た人
287人
一番多かった理由
腹痛

けがをして来た人
954人
一番多かった理由
すりきず

1年間ありがとうございました。来年度もけがや病気に気をつけて元気に過ごしましょう！

その他の理由　285件

2024年3月11日現在までの状況です。

ハンカチを忘れなかった人に賞状のプレゼントをしました

保健委員会では、毎週火曜日にハンカチチェックを行っています。先日、1年間ハンカチを一度も忘れなかった65名の児童に、保健委員会のメンバーから、プチ賞状の授与をしました。ハンカチはきれいなものでないと意味がありません。ご家庭でも、ハンカチを忘れないようお声かけをお願いします。

1年間、元気に過ごせましたか？

全部にチェックがつくといいですね♪

□好き嫌いなくごはんを食べられた
□友だちと仲良くできた

□毎日うんちが出た
□早寝早起きができた

□歯みがきを1日3回できた
□外でたくさん遊べた
□大きな声であいさつができた
□外から帰ったら手洗い・うがいができた

春休みの過ごし方

はるやすみ

歯の治療は済んでいますか？他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。

やりすぎないようスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!

ストレスがたまっていませんか？休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

さようならとこんにちは

３月～４月は、たくさんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。

また、新年度に元気に会いましょうね。楽しみにしています。