

ほけんだより 3月

すずめのみやちゅうおうしょうがっこう
雀宮中央小学校
ほけんしつ
保健室

「三寒四温」という言葉があります。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温の差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎししやすい上着をはおるなど、服装を工夫しましょう。



3月の保健目標

健康な生活について反省しよう!!

1年間のはんせいをしよう

あなたは、この1年間、健康な生活ができましたか？
つぎの9つの質問に、はい・いいえで答えましょう。はいが多いといいですね。

食事のあと、歯をみがいていましたか？



好き嫌いせずになんでも食べていましたか？



規則正しい生活をしていましたか？



早ね、早起きしてましたか？



外で元気に遊びましたか？



歯などの悪いところは治しましたか？



つめはきちんと切っていましたか？



みんなと仲良くできましたか？



家の人のお手伝いをしていましたか？



がつ にち ひ
3月9日はサンキューの日

ありがとうの
効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

けん こう
健康になる

しあわ
幸せになる

ポジティブになる

にん げん かん けい
人間関係が
よくなる



ねんかん ほ けんしつ り ようしゃすう
1年間の保健室利用者数



ほ けん しつ
保健室の
り よう しゃ すう
利用者数

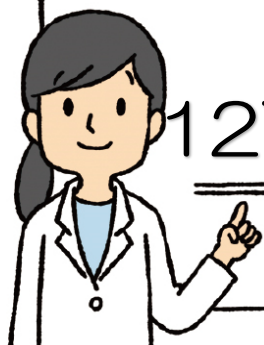
1276人

ケガで
き にん ずう
来た人数

934人

たい ちょう わる
体調が悪くて
き にん ずう
来た人数

342人



令和7年2月21日までの人数です。

この1年、保健室には、いろいろなけがや体調が悪くて来た人がいました。ときには、心が疲れて、体に症状が出た人も見られました。保健室に来ないくらい、元気に過ごせた人もいましたね。