



ほけんだより 3月号

中央小 保健室 R5. 3



学年のしめくくりの月になりました。6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。そして、そのほかの学年のみなさんも、春休みが終わると、1つ上の学年に進級ですね。やり残したことはないですか？心も体も元気にすごせるといいですね。保健室の1年間のようす

3月の保健目標

耳を大切にしよう



1年間の生活の反省をしよう

保健室利用数（2月28日現在のべ人数）

けが	888人
病気	276人
合計	1164人

病気で多かったのは、①ふくつう ②ずつう ③きもちがわるい・だるい ④せきがでる・のどがいたい ⑤はきけがある でした。



多いけがは①すりきず ②だぼく ③切り傷 ④とげとまめ、ささくれ、かわがむけた、つめがおれた ⑤鼻血 の順でした。



来室が一番多かった月は5月の157件でした。運動会の練習などでけがや体調をくずした人が多かったようです。



こころのはたらき

心は、この3つの働きがあります！！

不安やなやみがあるときは

感情	よころび・かなしみ・いかり・感動など
思考力	やくそくやきまりをまもる・役割を果たす 協力する・他人をおもいやる
社会性	すじみちを立てて物事を考える

先生と話す、友だちと話す
おうちの人と話す
スクールカウンセラーなどの
専門家に相談する

友だちと遊んで気分を変える

ゆっくり休む

軽い運動をする

音楽をきく

好きなことをする

終わったことは気にしないようにする

など自分にあった方法をかんがえてみてくださいね。



ぐっすりねむれたときは、心もすっきりします。
てきどな運動をしたときは、心もすっきりします。
体と心はつながっています。ゆっくりと心と体を休ませて、たのしい、春休みをすごしてください。



すてきなえがおで



ひとりでなやまないでね！！

『うらも読んでください。1年間、ほけんだよりを読んでくださってありがとうございました。』