

ほけんだより 3月

陽光小学校 保健室
 おうちの人と一緒に
 よろこびましょう！！

3月は寒暖差が大きく、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり、重ね着をしたりして、体温調節ができるようにしましょう。

また3月は学年の締めくくりの月です。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも心も体もぐんと成長しているはずです。この1年を振り返り、新しい学年に向けて、目標を立ててみましょう。

3月のほけん目標

1年間の健康生活を
 振り返ろう

保健室の1年

今年度、保健室を利用した人の人数は 1438 人でした。(4月～2月末現在)

○1年間のけがの数…1044件

多かったけが

1. すりきず 2. だぼく 3. いたみ

多かった月

1. 9月(127件) 2. 12月(125件) 3. 10月(122件)



○1年間の病気の数…357件

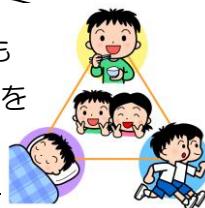
多かった病気

1. 頭痛 2. 気持ちが悪 い 3. 腹痛

多かった月

1. 9月(51件) 2. 5月(41件) 3. 11月(37件)

春休み中も
 生活リズムを
 ととのえよう！



～1年を振り返ってみよう～

1年を振り返って、できたと思うことに
 ○をつけましょう。



早ね・早起きできた ☐	毎日朝ごはんを食べた ☐	つめをいつも短く切っていた ☐	元気に体をうごかした ☐
毎日食後に歯みがきできた ☐	うがい・手洗いがしっかりできた ☐	ハンカチ・ティッシュをみにつけた ☐	すききらいせず、食べるようにした ☐

いくつ○がつけましたか？○が多かった人は、これからもこの生活を続けてください。○が少なかった人は、来年度はできるようにがんばりましょう！

生活リズムを整えよう

毎月行っている「元気っ子生活習慣チェック」から、ねる時間が23時を過ぎている人を見られます。生活リズムを整えるために、よりよい睡眠がとれるように、生活習慣を見直してみましょう。

よりよい睡眠のために…

自分の生活習慣を振り返りながら、よりよい睡眠のために、よいもの（○）とわるいもの（×）にわけてみましょう。

1. 起きた後の過ごし方



☐ 朝日を浴びる



☐ 歯をみがく



☐ 朝ごはんを食べない



☐ 洗顔する



☐ タブレットやゲームをやる

2. 日中の過ごし方



☐ 外で体をうごかす



☐ さんぼする



☐ 居眠りする



3. ねる前の過ごし方



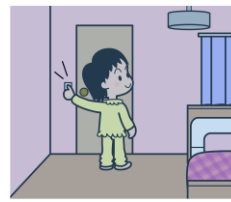
☐ スマホやゲームをやらない



☐ あついお風呂に入る



☐ スマホなどの電子機器をさわる



☐ 部屋を暗くする



☐ 夜食を食べる

保護者の皆さまへ

1年間、様々な場面で大変お世話になりました。お子さまのけがや健康面で、提出し忘れていた書類や、診断書等ありましたら、3月中に担任を通してご連絡ください。

保健室を通して、子どもたちの健やかな成長を見ることができ、大変嬉しく思います。また、子どもたちが元気に新年度を迎えられるようご家庭でも引き続き、体調管理をお願いします。本年度も学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございました。

1. ○/○/×/○/× 2. ○/○/× 3. ○/×/×/○/×