



# ほけんだより 3月号

令和8年3月

おびやまにししょうがっこう ほけんしつ  
帯山西小学校 保健室

3月に入り、今年度も残り少なくなってきましたね。少しずつ寒さも和らいで、過ごしやす日が増えてきたように思います。さて、今年1年間、みなさんは自分の健康にどのくらい気を付けていましたか？3月はこの1年間の健康生活を振り返る、良い機会です。健康生活を振り返って、来年度に向けて準備をしましょう。



## 保健室から見た1年間



今年度、保健室を利用した人数と、その理由についてお知らせします。体調不良で保健室を訪れる人の中には、睡眠不足や朝ご飯を食べないなどの生活リズムの乱れが理由の人も多かったです。

【データは3月9日現在】

こんげつ ほけんもくひょう けんこうせいかつ はんせい  
今月の保健目標: 健康生活の反省をしよう。



けんこうせいかつ たっせい  
健康生活の達成ビンゴにチャレンジしよう!

よしせい がくしゅう とく 良い姿勢で学習に取り組んだ 	はやねはやお 早寝早起きをした 	けがに気を付けて生活をした 
てあら かんき 手洗い・換気をしっかりした 	あさはん まいにちた 朝ご飯を毎日食べた 	しょくご はみが わす 食後の歯磨きを忘れなかった 
メディアルールを決めて守った 	たくさん外遊びをした 	ストレスを上手に解消した 

びょうき 病気 320 人	りゆう 理由 1位 頭痛 2位 腹痛 3位 吐き気 
けが ケガ 473 人	りゆう 理由 1位 すり傷 2位 だぼく 3位 きず傷 

## カウンセリングの先生方の3月の予定

みやじ せんせい  
宮地けいご先生  
3月6日(金)

みはら せんせい  
三原ななえ先生  
3月12日(木)

よしかわ せんせい  
吉川まいこ先生  
3月10日(火)

やの せんせい  
矢野じゅんこ先生  
3月の火曜日・木曜日

もうすぐ春休みですね。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、生活リズムを乱さないことが大切です。もしどこか調子の悪いところがあるときは、時間のとりやすいお休みの間に病院でみてもらうことをおすすめします。新学期に向けて、心も体も万全な状態に整えておきましょう!

