



# ほけんだより 3月

れいわ ねん がつ にち  
令和7年3月14日  
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、過ごしやすいい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。



### 今年度、保健室を利用した人数は？



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7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。**



### 健康生活の達成ビンゴにチャレンジしよう！

はやねはやお 早寝早起きをした

あさ はん まいにち た 朝ご飯を毎日食べた

たくさんそとあそ 外遊びをした

てあら かんき 手洗い・換気をしっかりした

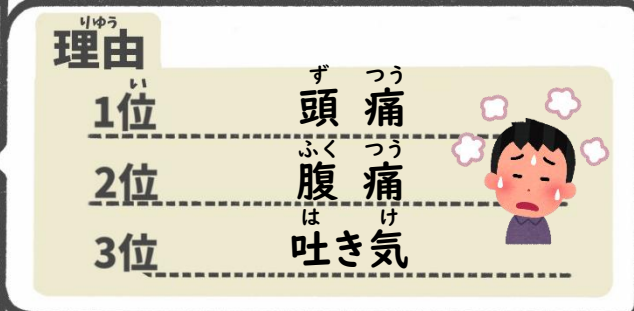
よいしせい がくしゅう とく く 良い姿勢で学習に取り組んだ

しょくご はみが わす 食後の歯磨きを忘れなかった

おお 大きなけがやびょうき 大きなけがや病気をしなかった

メディアルールをきめてまも 決めて守った

ストレスをじょうず 上手に解消した



／ 楽しい春休みを過ごすために ／

もうすぐ春休みですね。お休み中は、つつい気が緩んでしまいがちですが、「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。スマホやゲームのやりすぎにも注意してくださいね。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！

