

ほけんだより 3月



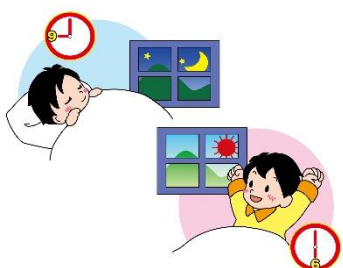
託麻東小学校 保健室
令和6年3月12日(火)

今年度も残りわずかです!今の学年を楽しんで過ごそう!

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じる季節になりました。6年生は卒業、1~5年生は修了が近づいています。この1年、からだもこころも元気に過ごすことができましたか?3月は今年度のしめくくりの月です。元気に過ごして、4月に気持ちよく新しい学年のスタートができるようにしましょう。

3月の保健目標 「健康生活の反省をしよう」

この1年間をふりかえり、健康な生活ができていたかどうかチェックしてみましょう。



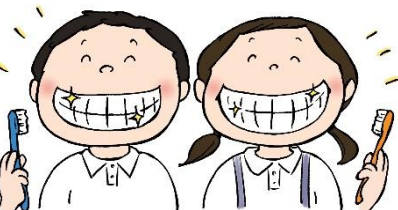
はやね・はやおきができた



毎日朝ごはんを食べた



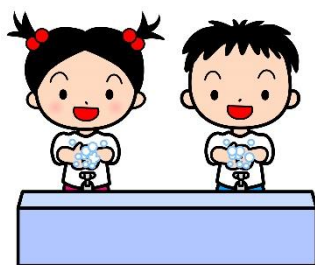
友だちとなかよくできた



はみがきをがんばった



外でからだを動かした



手洗いを忘れずにした



スマホなどを使いすぎなかった



ストレスをためなかった



毎日うんちがでた

たくまがししょうがっこう ほけんしつ 1ねんかん
~託麻東小学校 保健室の1年間~

【今年度の保健室利用状況】

けが 4261人

病気 1912人

3月8日まで

【けがの主な理由】

- ・すりきず・・・1739人
- ・だぼく・・・1352人
- ・きりきず・・・206人

【病気の主な理由】

- ・頭痛・・・812人
- ・腹痛・・・380人
- ・きつい・・・238人

今年度保健室を利用した人は **6173人** でした

春休みの過ごし方

は 歯の治療は済んでいますか? 他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。

こ ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。

や やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も!

あ ストレスがたまっていますか? 休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。

み 身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

こころがザワザワするときは・・・

卒業や進級、進学の季節は「さようなら」「こんにちは」がいっぱいです。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。そんな時は、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきつとわいてきます♪

★おすすめのリラックス方法★

- ・すきな音楽をきく
- ・すきなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵をかく
- ・たっぶりねる
- ・おふろにゆっくりはいる

~保護者の方へ~

1年間、学校保健活動にご理解とご協力をいただきありがとうございました。今後も、子どもたちの健やかな成長を願い、学校と家庭で連携を図りながら、子どもたちを支援していけたらと思います。今年度もほけんだよりをお読みいただきありがとうございました。来年度もよろしくお願いいたします。