

ほけんだより 3月


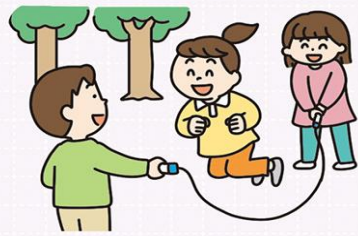

No. 18 / 令和7年 3月春休み号 燕市立小池小学校 保健室 

○ 今年1年間を振り返ってみよう

4月からの1年間
を振り返って、書いてみよう！

よくできた ◎
まあまあできた ○
できなかった △

◎のところは続けて、△のところは、3月中に直しておきましょう！

- 早寝早起きができた 
- 毎日3食きちんと食べた
- メディアのルールを守った
- 元気に運動した 
- 外から帰った後、手洗いをした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友達となかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた 

○ 春休みを、元気に過ごすための3か条

【その1】 早ね・早起き・朝ごはんやメディアコントロールなどの、生活リズムを整える。
すっきり起きて、元気に1日をスタートしよう！



【その2】 油断は禁物。「手洗い・うがい」や「マスク」など、感染症予防を続ける。
短い春休みだからこそ、毎日元気に過ごそう！

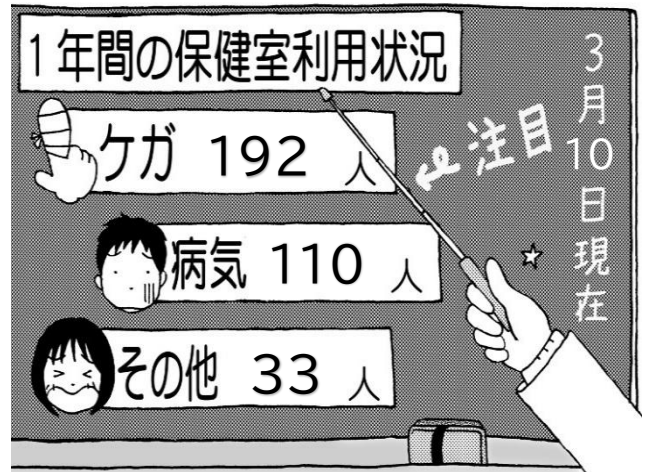


【その3】 歯や目などのちりょうが、まだ終わっていない人は、春休み中になおす。
4月から、健康診断が始まります！



＜保健室の1年間＞

今年度は、のべ335人が保健室を利用し、昨年度よりも約100人減りました。保健室を利用する人が減ったということは、**小池小のみんなが、安全で健康な学校生活を送れた**ということです。きっと、「早ね・早起き・朝ごはん」やメディアの使い方に気を付けて生活できた人が多かったので、その良い影響ですね。



ケガ トップ3	病気 トップ3
打ぼく 57人	頭つう 36人
すりきず 34人	腹つう 26人
いたみ 30人	気持ち悪い 19人

【一言アドバイス】 たっぴい眠って、頭痛や腹痛にさよなら！

具合が悪い人の中には、「昨日は22時過ぎに寝た」「最近、寝不足」という人がいます。どうしても授業に行けなくて、保健室のベッドで休むと、すっかり元気に…。体調を整えるために、睡眠はととても大切なのです。

メディアは、ルールや時間を守って、上手に使うようにしましょう。



しあわせの「見える化」

仕事や勉強の進み具合や成果を「見える化」すると、やる気が出て、よりよい方向に向かえると言われていいます。この方法をアレンジして、あなたのしあわせを「見える化」してみませんか？

やり方は簡単！今日いいことがあったなと思ったら、手帳やカレンダー等に

シールを貼ったり、花丸マークを描いたりするだけです。

「今日のおやつがおいしかった」「かわいい猫を見かけた」等、どんな小さなことでもOK。シールやマークが増えていくのを目にするたびに、元気が湧いてくるはず。だまされたと思って、一度試してみませんか。

保護者の方へ



- 1年間、感染症対策をはじめ、お子様の健康管理にご協力いただき、ありがとうございました。
- ★ 学校でけがをして受診しているお子さんは、3月25日（火）までにスポーツ振興センターの書類を学校へご提出ください。
 - ★ 春休み中に、「大きなけがをした」や「病気で入院した」等の場合は、学校にご連絡ください。（小池小学校 0256-66-2331）