

ほけんだより 3月

No.17 / 令和8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

1年間の生活を振り返って、□の中に◎○△を書いてみましょう。△の所は、今のうちに直しておき、4月は心も体も健康にスタートできるようにしましょう。

【 ◎ よくできた、 ○ まあまあできた、 △ できなかった 】



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防をすすんでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

○ 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！



自覚めはスッキリ

【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！



家に帰ったら、まず手洗い

【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！

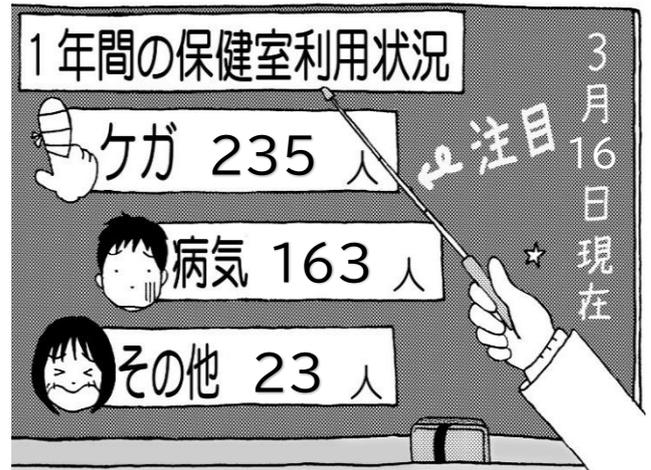


今こそ治療を済ませるチャンス！

＜保健室の1年間＞

今年度は、のべ421人が保健室を利用し、昨年度よりも約90人増えました。保健室を利用した人は増えてきましたが、病院に行くような大きなけがは、1年間で5件（昨年度14件）でした。大きなけがが減ったことは、とても良いことです。

来年度は、小池小のみんなが、もっと安全で健康な学校生活を送れるように、体調を整えたり、けがに気を付けたりして過ごせるとよいですね。



【一言アドバイス】 友達の体に、勝手にさわらない！

今年は、「注意したら、引っかけた」「押されて、頭をぶつけた」という人が何人もいました。どんな理由があっても、他人にけがをさせてはいけません。体にさわってしまうと、自分は注意しようと思っただけにケガをさせてしまったり、遊びのつもりが、間違って傷付けてしまったりすることがあります。友達の体は友達のものです。お互いの体を大切にしましょう。



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23日（月）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）