

ほけんだより 3月

玉島小学校
保健室
2022.3.22

ねんかん 1年間をふりかえってみましょう!

今年度も残すところあと少し、1年間のしめくくりの時です。

大きなけがや病気はしませんでしたか? 友達と仲良くできましたか?

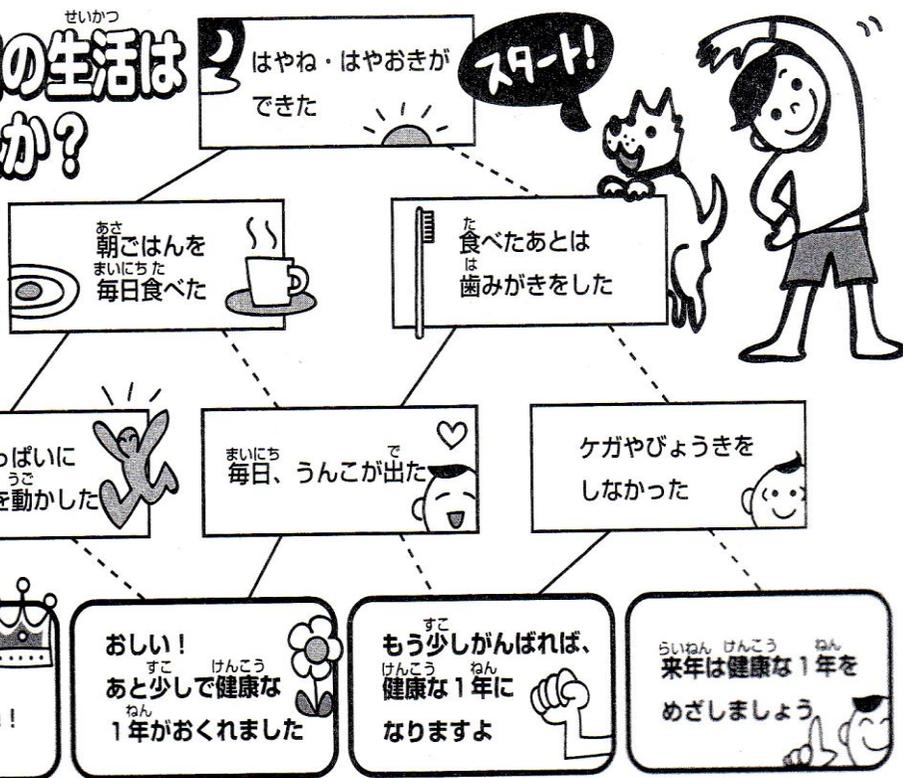
健康の様子をふりかえる良いチャンスです。良かったこと、

直したいことを考えて、新年度の生活に活かしていきましょう。



今年1年間の生活はどうでしたか?

「はい」「いいえ」で答えてふりかえってみましょう



はるやす はい しんがつき げんき むか やす あいだ きそくただ
春休みに入ります。新学期を元気に迎えられるように休みの間も規則正しい生活をしましょう。

「あったかい はるやすみ」があいことば! こんなことに気をつけよう。

- ㊦ 安全に気をつけましょう。(道路の横断や歩き方、自転車の乗り方などに注意!)
- ㊦ 次の学年に向けて、心とからだの準備をしましょう。
- ㊦ たばこやアルコールを勧められても断りましょう。
- ㊦ かぜなどの病気にかからないように、手洗い・うがいを忘れずにしましょう。
- ㊦ 家でのお手伝いをしっかりしましょう。
- ㊦ 早寝・早起き・朝ごはん・排便(うんち)の習慣をつけましょう。
- ㊦ ルールを決めて、1日の予定を立てましょう。(ゲーム等は、時間を決めて、するよ うにしましょう)
- ㊦ 休みの間に、からだの調子が悪いところは治しておきましょう。
- ㊦ すききらいせずに、バランスよく食べましょう。
- ㊦ みがき残しが無い歯みがきを心がけましょう。

1人平均 2回保健室を利用したことになります。
あなたは何回保健室を利用しましたか?

ねんかん ほけんしつ 1年間の保健室のようす 利用した人の合計 1207人(2月末現在)

●ケガ 878人

★一番多かったケガ・・・打撲

★利用した人が多かった月 ①6月 ②10月 ③12月

●病気 329人

★利用した人が多かった月 ①2月 ②11月 ③5月