



# ほけんだより 3月

令和6年2月29日  
江戸川区立平井西小学校  
校長 藤澤 優子  
養護教諭 鈴木 就子

いよいよ3月です。今の学年で過ごす最後の1ヶ月ですね。4月から中学生になる6年生も、学年が上がる1年生から5年生も、新しい生活を気持ちよくスタートできるように、今月も「早寝・早起き・朝ごはん」自分の健康をしっかりと管理しましょう。



## びょうき

今年度は体調不良で保健室に来る人数がとても少なかったです！昨年度は同じ期間で1141人の児童が来室していました。体調不良が少ないということは自分で健康管理ができています。証拠です。手洗いがい、早ね早起きなど毎日の生活から病気を予防しましょう。

## 今年度の保健室の利用のようす



R5年4月～R6年1月末まで

## けが

昨年度に比べてけがをして保健室に来る児童が200人以上増えています。とくに校内のけがでは「打ぼく」が多かったです。自分がけがをしないようにすることはもちろんですが、友達にもけがをさせることがないように、安全に気を付けて生活しましょう。

## ねんかん けんこう ふ かせ 1年間の健康を振り返ろう

早ね早起きが意識してできた



外から帰ったら、手洗いうがいを忘れずにできた



朝ごはんを毎日食べられた



ハンカチ、ティッシュを忘れずにも持ってきた

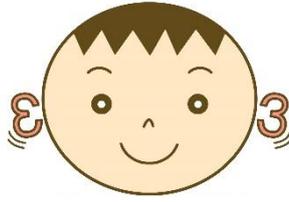
朝、ねる前の歯みがきを忘れずにできた

スマホ、タブレット、ゲームなどの使い方の約束を守れた



ほけんもくひょう  
3月の保健目標

みみ たいせつ  
耳を大切にしよう



みみ き  
耳のSOSに気づいて!



みみ  
耳をたたかないで!



みみもと おお こえ  
耳元で大きな声を出さないで!



つよ ちから  
強い力で  
はな  
鼻をかまないで!



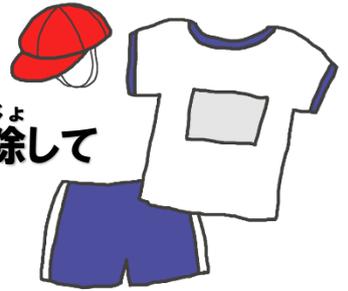
イヤホンなどで  
なが じかん おお おと  
長い時間大きな音を  
き  
聞かないで!

ねが  
お願い

しんねんど ひか おお からだ あ たいくぎ しん  
新年度を控え、大きくなった身体に合わせて体育着を新  
ちよう きかい おも りんよう たいくぎ あかしろ  
調される機会があるかと思ひます。不要な体育着や赤白  
ぼうし がてい ございましたら、ほけんしつ きふ  
帽子がご家庭にございましたら、保健室へ寄付していただ  
けると助かります。寄付していただいた体育着などは、在  
こうせい かに だ よう しよう  
校生への貸し出し用として使用させていただきます。  
けんとう ねが  
ご検討のほどよろしくお願ひいたします。



なまえ さくじよ  
お名前は削除して  
しよう  
使用します。



ちい かわ ちい  
小さくなった上履き  
だいかんげい  
も大歓迎です!



★7つのまちがいをさがしてね★

こた  
答えは保健室にあるのー!