



日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。まだ昼夜の寒暖の差があるので、衣服の調節をして体調を崩さないようにしましょう。

3月は1年間のまとめと次の学年や進路への準備をする時期です。この1年間の心と体の健康や生活、頑張ったことなどを振り返り、ぜひ新学期からの生活に活かしましょう。

3月の保健目標 健康生活をふり返ろう

1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

<input type="checkbox"/> 早起き・早ねができた 	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> 外遊びができた
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいできた 	<input type="checkbox"/> 毎日ハンカチを持ってきた 	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきできた
<input type="checkbox"/> あいさつがきちんとできた 	<input type="checkbox"/> 家の手伝いができた 	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた

音楽を味方にしよう

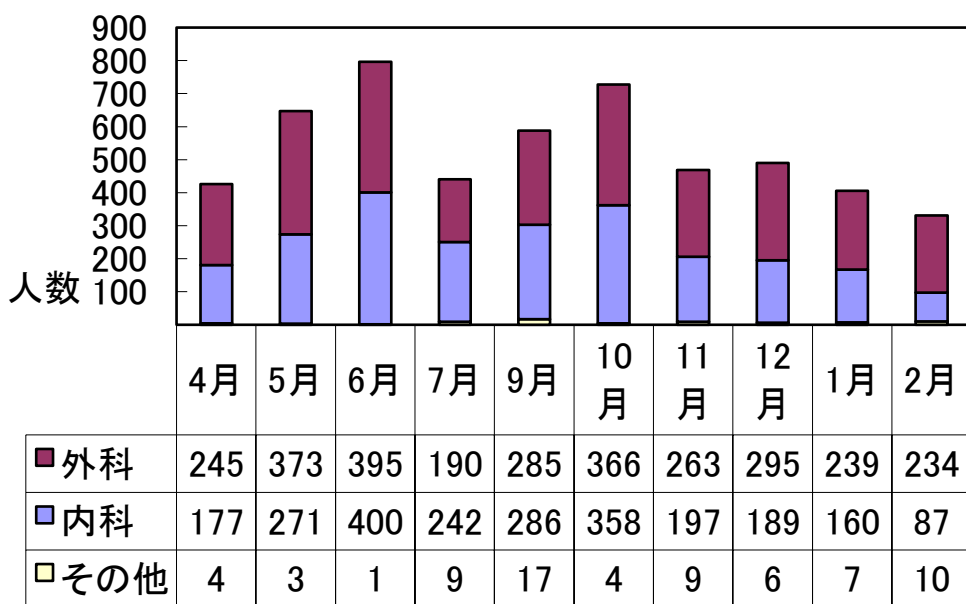
嫌なことがあったとき、音楽を聞いて元気になった経験はありませんか。音楽には、脳内に快感や興奮をもたらすドーパミンの分泌を促す効果があります。また、音楽のテンポやリズムの変化で心や体の反応も変わります。

- アップテンポの音楽**：気分が高まりエネルギーが湧きます
- 優しくスローな曲**：不安や緊張をやわらげます
- 癒しの音楽**：リラックスすることができます
- 昔よく聞いた曲**：その曲を聞いていた頃の記憶がよみがえってくる場合があります

こんな様々な効果がある音楽を上手に使い、物事もスムーズに、状況に合わせて聞く音楽を変えてみましょう。

れいわ おんどほけんしつ らいしつ
令和6年度保健室の来室のようす

ほけんしつ りょうけんすう
保健室の利用件数（昨年度4月～2月末6144件）は
（今年度4月～2月末）**合計5323件** でした。



こんねんど ほけんしつ らいしつじょうきょう ひだり
今年度の保健室の来室状況は、左
のグラフのようになりました。
ないか、まつう むくつう きもち わる
内科は、「頭痛、腹痛、気持ち悪い」
の順、げか、だぼく、きず いた
外科は、「打撲、すり傷、痛み」
の順で来室が多かったです。
もの ひろ つくえ あたま
「物を捨うとき机に頭をぶつけた」
「かばんに引っかかって転んだ」といっ
た教室内でのけがが多いので、周りを
よく見て、気を付けて生活しましょう。
ないか けん さくねんど ばい
内科は 2367件（昨年度の0.9倍）
げか
外科は 2885件（昨年度の0.8倍）、の
らいしつ にちへいきん けん ほけんしつ
来室があり、1日平均29.2件の保健室
りょう
利用がありました。さくねんど りょうしやすう
昨年度より利用者数
げんしやう やす あ らい
がやや減少しましたが、休み明けに来
しつや おお けいこう
室者が多くなる傾向にあります。

こんねんど ねんかん
今年度も1年間ありがとうございました！
こんご
今後ともみなさんが利用しやすい保健室運営を
してまいります。



●保健書類のお願い●

新年度に向けて、保護者の方に記入・修正していただきたい書類を3月19日（水）に配布します。封筒に入れてお子さんにお渡ししますのでご確認ください。新しいクラスを記入していただく関係で回収は、4月14日（月）を予定しております。新担任への提出となりますので、なくさないようにご家庭で保管をお願いいたします。

なお、万が一今年度中に持たせていただいた場合には、一度お戻しさせていただきますので、ご了承ください。

1～5年生	
記入上の注意	<ul style="list-style-type: none"> 保健資料 結核検診問診調査票 運動器検診保健調査票
	保健資料…すべての欄をよく見て、ご記入・訂正をお願いします。特に、「6」の平均体温の記入もれが多く見られます。忘れずご記入ください。
	結核検診問診調査票…記入日、記入者も忘れずご記入ください。
	運動器検診保健調査票…チェック項目の動作は、保護者と一緒に何度か確認しながら記入してください。 ※来年度より1～6に該当する項目がある場合、 <u>脱衣で健康診断を行うことについての同意の可否</u> を記入する欄が追加されます。本項目の追加の目的としては、着衣で健診を行うことにより見逃しが増える恐れのある脊柱・胸郭の形状等を診察するため、必要があると思われる児童生徒の保護者に対し、脱衣で健診を行うことの同意を得ることにあります。ご確認ください、該当項目がある場合は忘れずにご記入ください。（学務課給食保健係通知より）