



日も長くなり、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。しかし、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、まとめの時期です。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

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
<p>早寝早起きをした</p>			<p>毎日3食きちんと食べた</p>			<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>			<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			<p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いつも頼りにしてるよ

お世話になりました いただきます また遊ぼう

ごちそうさま 助かったよ 参考になったよ

一緒にのクラスでよかった 元気もらったよ

うれしい おかげさまで 光栄です さすが!

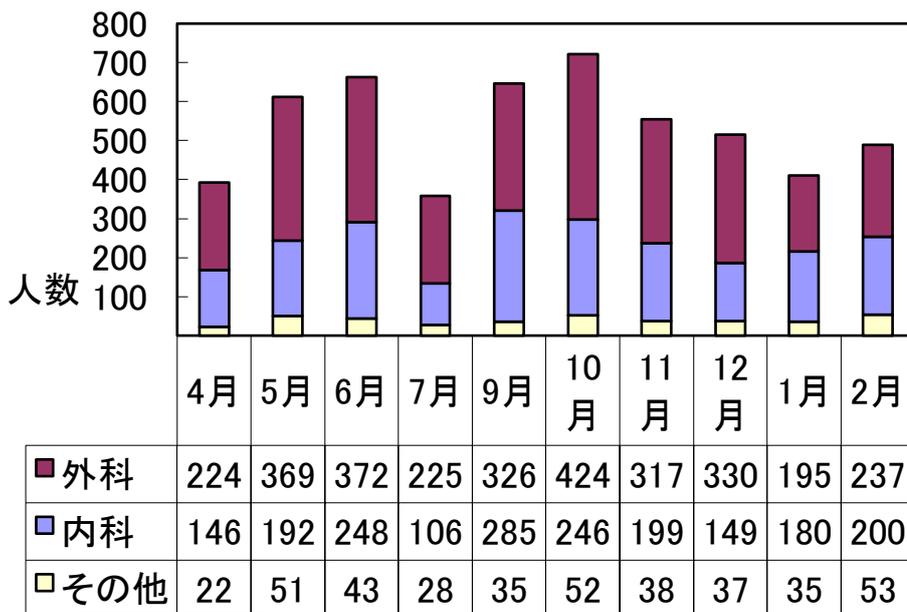
美味しかったよ あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキユーの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



れいわ おんどほけんしつ らいしつ
令和7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5323件）は
（今年度4月～2月中旬）**合計5364件** でした。



こんねんど ほけんしつ らいしつじょうきょう
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。
外科は、「打撲、すり傷、痛み」は、
内科は、「頭痛、腹痛、気持ち悪い」の
順で来室が多かったです。けがは、
「物を拾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
った教室内が多いので、周りをよく
見て、気を付けて生活しましょう。
外科は3019件（昨年度の1.0倍）、
内科は1951件（昨年度の0.8倍）の
来室があり、1日平均29.5件の
保健室利用がありました。内科は、
昨年度より利用者数がやや減少しま
したが、休み明けに来室者が多くなる
傾向にあります。週末はしっかり
休養をとり、平日に備えましょう。

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 あんしん りょう
今後とも、みなさんが安心して利用しやすい
保健室運営をしてみたいです。



●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18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13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）