



今年度も残りわずかとなり、進学・進級の季節となりました。この一年間、保護者の皆様には温かく見守り、ご支援いただきましたこと、心より感謝申し上げます。

年度の変わり目は、生活のリズムが乱れやすく、心身のバランスを崩しやすい時期でもあります。生活習慣を整え、健康な体と心で新年度を迎えられるようご家庭でも見守っていただければと思います。



## 1 スポーツ振興センター 申請のお忘れはありませんか？

学校管理下のケガで医療機関を受診された場合、“日本スポーツ振興センター災害給付金制度”の対象になります。申請手続きを行うことで、給付金を受け取ることができます。

手続きがお済みでない方は、お早めに保健室までお知らせください。なおケガの発生から申請せずに2年を経過すると時効となりますので、ご注意ください。

## 2 保健室の1年

けがをした人

623回

(昨年度824回)

一番多いけがは、  
「打撲」(ぶつけた)、  
「擦り傷」でした。

具合が悪い人

589回

(昨年度735回)

一番多い症状は  
「頭痛」、次に多いのは  
「腹痛」でした。

けがが一番多かった場所

校庭

校庭で元気よく体を動かす  
様子が見られた一方で、  
校庭の次に怪我が多かったのは  
教室でした。  
教室では落ち着いて過  
ごしましょう。

保健室にきた人が

多かった曜日

火曜日

昨年度に続き、今年も  
火曜日という結果になりました。  
次に多かったのは、1  
週間の疲れが溜まって  
出てくる金曜日でした。

保健室にきた人が

多かった月

10月

昨年度は5月が一番来室  
が多い月でした。  
10月は気候が過ごしや  
すく、外遊びをして過ごす  
人が増えることが原因の  
ひとつだと考えられます。

1年間の自分の生活をふりかえてみましょう。よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら△を、それぞれの□の中に書きましょう。



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、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進  
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

できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう。あまりできなかったところ（△がついたところ）は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

## 新生活が始まるよ!

準備はOK!?

### 1日のスタートは何時? 自己紹介はどうしよう



余裕のある時間設定を。

### アカウント・アイコン...見直そうかな



自分ってどんな人? どんな人になりたい?

### 準備リストを再確認



忘れ物はないかな? 身だしなみも整えよう。