

ほけんだより



かたしろがっこう
堅田小学校
ほけんしつ
保健室
2023.3.2

朝と夜は冷える日が続きますが、昼間はほかほかと暖かさを感じる
ことのできる日が増えてきました。長休みや昼休みに、外で遊ぶ人も
寒い時期に比べて多くなったような気がします。待ち望んだ春が、す
ぐそこまでやってきていますね。

今のクラスでの学習は、残り1か月ほどとなりました。1年間の
自分の積み上げを確認したり、今のクラスの友達と思い出を作ったり
して、気持ちよく次の学年を迎えられるようにできるとよいですね。



1年間の健康生活を振り返ってみよう

学習の振り返りだけでなく、みなさんの健康や生活についても振り返りましょう。□にチェックを
してみてください。チェックがつかなかったところは、3月のうちに生活を整えておきましょう。



3度の食事を好き嫌いせ
ずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8
時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リ
ズムですごせた



適度に運動をして積極
的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心が
けて、実行できた



友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

保健室の1年間を振り返ってみました!

けがをして保健室に来る人、体調を悪くして保健室へ来る人、今年も色々な人が保健室を利用しました。ほけんだよりの表ページに健康生活の振り返りをのせましたが、みなさんの健康を一番コントロールできるのは自分自身です。自分で生活習慣や体調を整えて、けがをして痛い思いをする人・体調が悪くてつらい思いをする人が一人でも減るといいなと思っています。

ほけんしつを利用した人数 (4月~2月末)

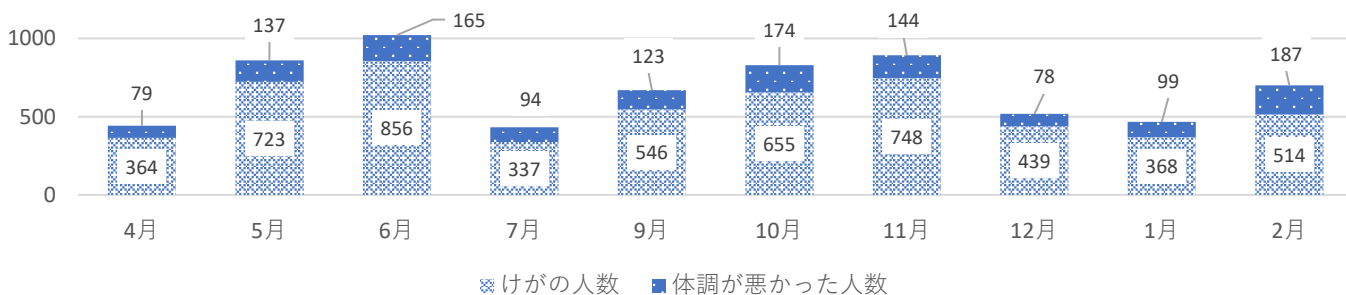


けが 5510人



病気 1280人

ほけんしつを利用した人の数



3月3日は「耳の日」 耳を大切に



ヘッドフォンの音量は控えめに。大きな音は耳に悪だけでなく、交通事故の危険も。



耳の裏側も洗っている? 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2~3週間に1度程度に。

おうちの方へ

年度末を迎えます。今年度の健康診断結果で受診のすすめを受け取られて、まだ医療機関で検査や治療を受けられていない場合は、3月中に受診されることをおすすめします。受診後は、学校まで受診結果用紙の提出をお願いいたします。

受診・検査・治療



必ず今年度中に!