

すこやか

大津市立大石小学校保健室
令和6年3月15日発行



かた いっしょ よ
おうちの方と一緒に読みましょう



1年をふりかえり ステップアップしよう

あつという間に1年間が過ぎ、18日はいよいよ卒業式、23日には修了式となります。

今年度は新型コロナウイルス感染症・インフルエンザの同時流行もありましたが、救急車のお世話になるような大きなけが等もほとんどなく、みなさんが1年を過ごせたことを先生達はとてもうれしく思っています。

「健康第一」という言葉がありますが、体や心が元気でないと勉強や運動、いろいろなことをがんばりたくてもがんばれないですね。この1年間をしっかりと振り返って、4月から新たな学年で元気にスタートできるように春休みも規則正しい生活を心がけてください

1年間の生活をふりかえって...

できていたらにチェックを入れよう!



生活習慣面



せいけつめん



こころの健康面



☆「あゆみ」と一緒に「健康の記録」をお渡しします。確認をお願いします。

令和5年度 保健室のようす

ねんかん ほけんしつ りよう ひと
1年間に保健室を利用した人

病気

580人
(1日平均3人)



けが

1234人
(1日平均6人)



がつ か がつ にち ほけんしつ りよう
4月8日から3月13日までの保健室の利用
にんずう びょうき りよう にん
人数は病気での利用が580人、けがでの
りよう にん
利用が1234人となりました。

にち へいきん びょうき にん にん
1日で平均すると、病気で3人、けがで6人
まいにちほけんしつ りよう
が毎日保健室を利用していることとなります。
びょうき らいしついがい
またここにあげた病気やけがでの来室以外に
ほけんしつ そうだん き きゅうよう き
は保健室に相談に来たり、休養に来たりする
ひと にんずう おお
人もいました。(そちらの人数が多いで
す…。)

みなさんはこの数字をみてどう感じますか？しんどくなること、けがをしてしまうことはだれ
にでもあることですが、その中でも「昨日、ねるのがおそかったからしんどい。」「ろうかです
ていて、けがをした。」など少し注意すれば予防できるものはなかったでしょうか。自分の健
康をしっかりと守っていけるように、これからもがんばってほしいと思います。保健室に
ついてもルールを守って、必要な時に利用してほしいと思います。
らいねんど ぜんいん げんき ねんかん す おうえん
来年度も全員が元気に1年間を過ごせるように、応援しています。

いち ねん かん

一年間、がんばりました!

この一年間、保健室でもみなさんのいろい
ろな顔を見ることができました。泣いたり、
笑ったり、怒ったり。その一年も残りわずか
です。

みんなが楽しいことばかりの一年を過ごせ
たわけではないと思います。つらいことがあ
っても乗り越えようと努力していた人もいた

でしょう。そのがんばりはきっと、心を強く、
そしてやさしく成長させたことでしょう。

一年の区切りに、「一年間よ
くがんばったね」と自分をほめ
てあげてください。そして、気
もちを新たに、来年度を迎える
心の準備をしましょう。

