

# ほけんだより 3月号

3月に入り、日差しが少しずつ暖かく感じられるようになりました。しかし、一時的に寒さが戻ってくることもあるので、マフラーや手袋は、いつでも使えるように準備しておきましょう。今年度の締めくくりの時期ですね。みなさんにとって、どんな一年でしたか。やり残したことはないですか。今のクラスでいられる時間も残りわずかです。一日一日を大切に過ごしましょう。

## 一年間の振り返りをしましょう！できたものに○をつけてね。

### 身体チェック

- ・病気はしなかった ( )
- ・大きなケガはしなかった ( )
- ・治療のおすすめをもらった  
ところは治した(なかった人も○) ( )



### 生活リズムチェック

- ・早寝、早起きができた ( )
- ・朝ご飯を毎日食べた ( )
- ・すすんで外で元気に遊んだ ( )
- ・スマホやゲームの時間は1日1時間以内 ( )



### 衛生チェック

- ・朝、夜の歯磨きをした ( )
- ・ハンカチをいつも持っていた ( )
- ・トイレ後や食事の前後には手洗いをした ( )
- ・手洗いは10秒以上かけてできた ( )



### こころチェック

- ・友達と仲良くできた ( )
- ・挨拶やお礼がちゃんと言えた ( )
- ・人の気持ちを考えて行動できた ( )
- ・自分のことを大切にできた ( )



いくつ○がつきましたか？○がつかなかったところは、これから○がつくようにできるといいですね。

## 保健室の1年間 2月までの保健室利用をまとめました

1年間の保健室来室者数 のべ**931**人(1日平均**3.7**人)

体調が悪くなって保健室を利用した人

のべ **617**人

★一番多かった症状は・・・**頭痛**

★来室が一番多かった時期は・・・**6月**



ケガの手当で保健室を利用した人

のべ **314**人

★一番多かった症状は・・・**擦り傷**

★来室が一番多かった時期は・・・**6月**



## 健康診断結果の確認を！～治療がまだの人は春休み中に～

毎年、健康診断の後に、治療や検査が必要な生徒へは、「治療(検査)のお願い」をお渡ししています。その紙をもらって、まだ治療や検査をしていない人は、春休み中に医療機関を受診しましょう。

自分の身体のことを気にかけて、将来にわたって健康を維持するために行動をすることは生活の基盤です。新生活が始まる前にしっかり、身体を健康を見直しましょう。

