

ほけんだより 3月

令和7年度 山崎小学校 ほけんしつ

冬から春への季節の変わり目は、昼夜の気温差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じている人もいます。あと少しで3学期も終わり進級・卒業が待っています。

元気にその日を迎えられるように、身体も心も整えましょうね😊

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や身体、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		
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	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1歩

R7年4月8日~

R8年2月20日現在

保健室の利用者数

7197人
でした



ケガで来た人

3117人

一番多かったケガ

打撲



体調が悪くて来た人

915人

一番多かった症状

しんどい



どう過ごす? はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに
食後・朝・寝る前は
ていねいな歯みがきを。
 - る** ルールを守ろう
自分やまわりの命を守るために
交通ルールは絶対厳守。
 - や** やばい! と思う前に
宿題や受診など、やるべきことは計画的に済ませましょう。
 - す** スマホは時間を決めて
スマホばかりになってしまわないよう、家族や友だちとの時間を大切に。
 - み** 耳を大切にしよう
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を休める時間を作りましょう。
- 心身も、身のまわりも、新年度に向けて
ととの整えていきましょう。

日頃の感謝を素直な言葉で

伝えてみてね♪



3月9日は
サンキューの日

春休み中に治療しておこう



保護者様へ

今年度も学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

今年度は2学期・3学期とインフルエンザの流行による学級閉鎖や体調不良者の増加などがあり、ご協力をお願いする場面が多くありました。今後ともお子さまの健康と安全のため、引き続きご協力をお願いいたします。

裏も見てね♪保健委員会さんより