

ほけんだより 3月

令和7年3月3日
昭島市立富士見丘小学校
養護教諭 星 直子

じどう 児童のみなさんへ

ほけんしつ ねんかん 保健室の1年間 (2月21日時点)

こんねんど ねんかん ほけんしつ りよう けんすう がつ にち けん
今年度1年間で保健室を利用した件数は、2月21日までで、2003件でした。

けが
1177 けん件



たいちようふりよう
体調不良
698 けん件



その他
128 けん件



いちばんおお
一番多かったけがは、すり
きず 傷でした。校庭で転び、ひざを
こうてい ころ
すりむくけがが多かったです。
おお
自分で水道で洗ってから
じぶん すいどう あら
保健室にくる子もいました。こ
ほけんしつ こ
れからも続けてください。
つづ

いちばんおお しょうじょう
一番多かった症状は、
ずつつ 頭痛でした。なかには、ねつ
頭痛 熱が
あつて 早退をした人もいまし
そうたい ひと
た。前の日に寝るのが遅くな
まえ ひ ね おそ
り、睡眠不足が原因と思わ
すいみんぶ そく げんいん おも
れる人もいました。
ひと

ほけんしつ
保健室には、けがや
たいちようふりよう ひと
体調不良の人だけでな
そうだん こま
く、相談や困ったことが
あつて来る人もいます。
く
なにかあれば、いつでも
こえ
声をかけてください。

ねんかん せいかつ 1年間の生活をふりかえろう

ねんかん けんこう す
1年間、健康に過ごせたでしょうか？1年間の生活を振り返って、よくできたこと、もう一歩だったこと
かくにん
を確認しましょう。

- ☐ グッドモーニング60分ができた
- ☐ まいにちあさ
毎日朝ごはんをたべた
- ☐ やす じかん ほうかご そとあそ
休み時間や放課後に、外遊びができた
- ☐ こまめに手洗い・うがいができた
- ☐ まいにち
毎日ハンカチをもってきた
- ☐ あさ よる まいにち は
朝ごはんや夜ごはんのあと、毎日歯みがきをした



できたことはこれからも
つづけていこう！
すこ
あと少しだったことを
きをつけて、来年度も
げんき
元気にすごそう！



3月も健康に過ごして、新学期の準備をしよう！

4月には、6年生は中学生になり、1～5年生のみなさんも学年が上がります。新学期を楽しみにしている人もいます。一方で、クラスのメンバーや担任の先生が変わり、新しい環境に慣れるために、体も心もエネルギーを使う時期でもあります。3月も健康に過ごし、元気に新学期を迎えられるように、準備をしましょう。

基本はやっぱり食事・睡眠・運動！

ほけんだよりやめざましカード、学級での保健指導など、いろいろな場面で、先生方から言われていると思いますが、健康に過ごすための基本は食事・睡眠・運動です。3年生は保健の授業でも勉強しましたね。

栄養バランスの
よい食事



9～12時間の
すいみん



日光を
あびながら
運動



心の調子も整えよう

不安なことやなやみごとがあると、心の元気がなくなってしまいます。不安やなやみの対処にはいろいろな方法があります（だれかに相談する、気分転換に自分の好きなことをする、など）。自分にあった方法で、心の調子を整えられるとよいです。

学校には、相談室という部屋があり、毎週木曜日に、みなさんの話をきいてくれるスクールカウンセラーの先生がいらっしゃいます。相談室で話をしてみたいと思ったら、担任の先生や話しやすい先生に伝えてください。

体と心はつながっている！

体の調子が悪いときに気持ちも落ち込んだり、不安な気持ちのときにおなかが痛くなったりした経験はありませんか？ 実は、心と体は互いに影響しあっているのです。5年生は保健の授業で勉強しましたね。食事・睡眠・運動で、体の健康をたもつことは、心の健康をたもつことにもつながります。

保護者の皆様へ

今月号では、1年間の振り返りと、新学期に向けて体と心の調子を整える内容を取り上げました。めざましカードも記入しながら、生活習慣を整え、元気に新学期を迎えられるよう、ご家庭で一緒に取り組んでいただけたらと思います。ご協力よろしくお願いいたします。

1年間、お子様の健康管理や感染症対策、保健にかかわる書類の提出等、さまざまな点でご協力いただきありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。