



ほけんだより



令和 6年 3月 22日
鳴子小学校 保健室
3月号
おうちの人とよみましょう

日差しが柔らかくなり、春の匂いを感じるようになりました。

この1年、健康に過ごすことができたでしょうか。

1~5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まります。

1年を振り返りながら、これから迎える新年度、病気やけがを予防し、もっと健康に過ごすために、今、調子がよくないところがあれば春休み中の受診をお勧めします。

春休みは感染症の予防に注意しながら、新しい学年でも健康で楽しい学校生活を過ごせるように、御家庭での御配慮をお願いいたします。



保健室この1年 (令和5年4月8日~令和6年3月15日まで)

■ 保健室を利用した人… 208人 (のべ人数)1人平均 2.5回

(内訳)

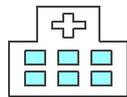
内科… 58人 (一番多かったのは腹痛)

外科… 150人 (一番多かったのは打撲)



1年間の健康習慣を振り返って

<からだ>



- 病気はしなかったか
- 大きなけがをしなかったか
- 受診勧告をもらった人は、受診したか

<衛生>

- 1日3回歯みがきをしたか
- 手洗いをしっかりしたか
- ハンカチをいつも持っていたか



<生活リズム>



- 早寝、早起き、朝ご飯、朝うんちができたか
- バランスの良い食事をとったか
- 適度な運動をしたか

<心の健康>

- 元気にあいさつができたか
- 友達に優しくできたか
- ストレスをためなかったか



1年を振り返り、新学期を元気に迎えることができるよう、御家庭でのお声掛けをお願いいたします。



メディアとの付き合い方に注意をお願いします！！

春休み、家にいる時間が長くなると、テレビ、ゲーム、インターネット等の時間が長くなるのが心配されます。御家庭でルールを話し合い、時間を決める、また、夜遅くまで起きていることのないよう御配慮をお願いします。