

すこやか

南原小学校
保健だより
令和5年2月28日
NO. 11

3月ほけんもくひょう

けんこうせいかつ はんせい
健康生活の反省をしよう

今年度も残り『17日』、卒業までは残り『13日』となりました。3月は、1年のまとめと次年度への準備の月でもあります。4月から元気に新たなスタートがきれるように過ごしていきましょう。

1年間、健康に過ごすことができましたか？

健康な体は規則正しい生活からつくられます。「できているところ」は続けていき、「できなかったところ」はこれからの生活に生かしていきましょう。

早ね・早おきができましたか？

テレビやゲームは時間を決めてできましたか？

外でよく体を動かしてあそびましたか？



朝ごはんを毎日食べましたか？

ごはんのあと、歯みがきをしましたか？

手あらい・うがいなど感染症予防に気をつけましたか？

1年間の保健室利用状況 (4~2月まで)

ほけんしつ りよう ひと
保健室を利用した人

1831人

※昨年度より

やく けんげん
約300件減！

ひと
けがをした人

1159人

ばんおお りゆう
1番多かった理由

→だぼく

ぐあい わる ひと
具合が悪かった人

552人

ばんおお りゆう
1番多かった理由

ずつう
→頭痛

睡眠不足だと体調不良になりやすいだけでなく、判断力がにぶり、大きなけがにつながることもあります。規則正しい生活を心がけて、生活しましょう。

らいねんど じゅんび わす
来年度への準備もお忘れなく！



6年生

ご卒業おめでとう

ございます☆



からだ きになるところ、治療や検診を済ませておきましょう。(視力や歯の治療など)



はるやす ちゆう きまくだし
春休み中も規則正しい「早ね・早おき・朝ごはん」の生活を送りましょう。



らいねんどからつかうもちもの確認しておきましょう。(小さくなった上履きや靴、ノートなど)



しんねんどに自分ががんばりたいことの目標を立ててみましょう！