

ほけんだより 3月

令和5年3月1日
林崎小学校 保健室

ほ けんもくひょう
3月の**保健目標**

「**耳を大切にしよう**」
「**1年の健康生活をふりかえろう**」

気温が上がったり、木々が花を咲かせたり…春は、もうすぐそこまできています。

この一年、健康についてみなさんにお知らせをしてきました。自分のからだを知ることは自分の健康を守ることに繋がります。生活習慣などに気をつけて過ごしましょう。

みなさんが笑顔で1年をしめくくれますように。



～ 保健室来室状況 ～ (4月～2月20日までの集計)

ねんかん
1年間の
ほけんしつらいしつしゃ
保健室来室者 1678人

けがなどの来室 1113人

ないかてき らいしつ
内科的な来室 565人

ないかてき らいしつ
内科的な来室で
おおかつたしょうじょう
多かった症状

1 すつう
①頭痛 140人

2 しんいんてき
②心因的 138人

3 ふくつう
③腹痛 103人

すぐに怒らず
友達のことも考
えて行動してくだ
さいね。

けがなどの来室で
おおかつたしょうじょう
多かった症状

① すりきず 419人

② だぼく 386人

③ 豆さけ 110人

④ ねんざ 61人

けがなどの来室が
おおかつたがくねん
多かった学年

① 2年 418人

② 1年 301人

③ 3年 137人

④ 4年 104人

ないかてき らいしつ
内科的な来室が
おおかつたがくねん
多かった学年

① 2年 185人

② 1年 175人

③ 3年 115人

④ 6年 87人

2年生は特に早寝・早
起き・朝ごはんメン
タルを整えてくだ
さいね。

けがをしないよ
うに、落ち着いて
行動してね。

らいしつ おお じかん
来室が多かった時間

① 休けい時間 562人

② 授業中 482人

③ 昼休み 329人

らいしつ おお ようび
来室が多かった曜日

① 月曜日 371人

② 水曜日 345人

③ 火曜日 341人

④ 金曜日 318人

⑤ 木曜日 286人

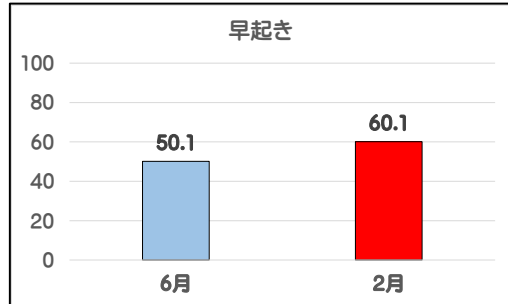
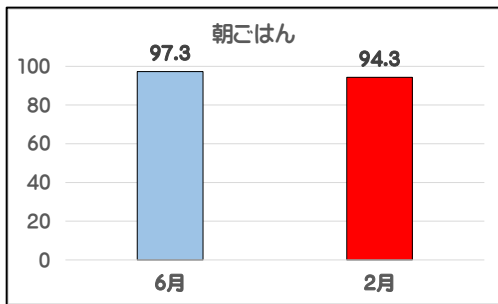
らいしつ おお つき
来室が多かった月 ①6月
②9月



2月に実施した生活リズム振り返りの結果をお知らせします。(全校平均)

△朝ごはんを食べてきている児童が、1年生以外の学年で減っていました。

○早起き(6時半までに)は2年生以外の学年が増えていました。



○早寝(低学年9時まで, 中学年9時半まで, 高学年10時まで)は, 高学年以外の学年が増えていました。

6月49% → 2月63%

元気に過ごすためにも
つづけよう!

1年間の健康習慣を
ふりかえろう

できていたら
 にチェックを
入れてね

生活習慣

- 早ね早おき
- バランスのよい食事
- てきどな運動

病気の予防

- はみがき
- うがい・手洗い
- 部屋のかんき

こころの健康面

- 元気にあいさつ
- 友だちにやさしく
- ストレスをためない



来年度は、できていなかったこともがんばろう

6年生のみなさん
卒業おめでとう!!

卒業おめでとう

あと少しで卒業だと思うと寂しい気持ちになります。

この6年間で、心もからだも大きな成長をとげましたね。そんなみなさんが、とても頼もしく見えます。心の温かい6年生のみなさんが、ますます中学校で活躍されることを応援しています!

保健室より

