

# 3月のほけんだより

## 春休み号

生比奈小学校ほけんしつ  
No. 12 3月22日

みなさんはそれぞれの学年で、学習や生活の一年のまとめができましたか。心と体の健康もふくめて、春休みには一年のふり返しをして、新しい学年の準備をしましょう。春休みもきそく正しい生活を心がけて元気に過ごしてくださいね。「ほけんだより春休み号」でもこの一年をふり返ってみます。

### 保健室の1年間

3月19日(火)までの記録



\*相談などその他の理由で来た人もいます。

昨年度、体調不良やケガで保健室へ来た人は、544人でした。今年度は、少し減ってうれしいです。保健室の利用が一番多かった月は、9月でした。これは昨年度と同じです。そして、ケガが多い月でした。利用が一番少ない月は、12月でした。なぜなどが流行る時期なので、体調のわるい人が無理をせずに休んでくれたことで、保健室に来る人が少なかったのかと思います。体調不良やケガだけでなく、相談したいことがあるときも保健室へ来ていいということを知っておいてくださいね。



## 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに  
○をつけてね

|                |                |                |
|----------------|----------------|----------------|
| <br>早寝・早起きができた | <br>毎日朝ごはんを食べた | <br>食後に歯みがきをした |
| <br>石けんで手洗いをした | <br>元気に体を動かした  | <br>友だちと仲よくした  |

自分の一年間をふり返ってみましょう。  
○が多いほど元気に過ごすことができました  
ということですよ

\*もっとくわしく自分の生活をふり返ってみたい人は、うらの『ジブン分析』にチャレンジしてみてください。チャレンジした人は、よかったら新学期に保健室に見せにきてください!

### 生活リズムをつくる朝の3ステップ

STEP 1 毎朝決まった時間に起きよう

STEP 2 太陽の光を浴びよう

STEP 3 朝ごはんを食べよう

春休みもできるだけ学校のある日と同じ時間に起きて、きそく正しい生活をしてほしいです。自分の心がけ次第で、健康に過ごすことができます!この春休みには、何か一つでも自分の体にとっていいことを実行してみましょう! 新学期にみなさんに会えることを楽しみにしています。

