



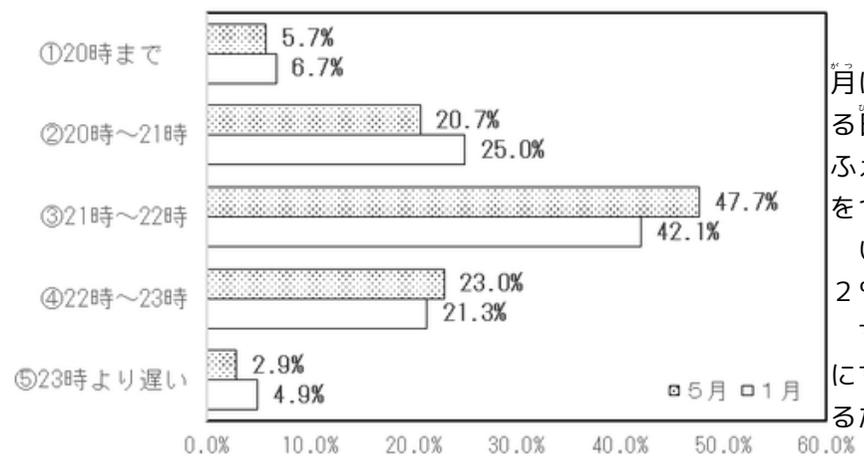
かわうちみなみしょうがっこうほけんしつ
川内南小学校保健室

ねん かん ふ かえ 1年間を振り返ろう

この1年をふりかえる3月がやってきました。保健室の1年を報告します。
今年度は、かわみなこの睡眠がよくなるために、睡眠チャレンジや保健室からお知らせをしてきました。
よい睡眠は、健康だけでなく、頭がよくなったり（記憶の定着・強化）、友だちと遊んだりルールを守ったりする力が身につく（環境への適応能力を高める）など、あなたの幸せのために、とっても大切な習慣です。
これからも、いい睡眠がとれる生活をつづけていきましょう。

21時までには寝る児童が 5.3% ふえました

(学校がある日) いつも何時に寝ていますか?



「生活についてのアンケート」を5月と1月にしましたね。5月とくらべて、学校がある日に、夜9時までに寝る児童は、5.3%ふえていました。早ねがあたり前になる生活をつづけていきましょう！
いっぽうで、夜11時よりおそい児童も、2%ふえていました。
すいみんを大事にすることは、自分を大切にすることです。自分をいたわり、成長させるために、すいみんを大切にしてください。

保健室に来た人

多かった月 10月	少なかった月 7月
--------------	--------------

保健室の利用者数

1328人



保健室から ありがとう!

児童のみなさん、けが人や体調の悪い人たちへ優しくしてくれてありがとう。健康になるための保健イベントにがんばってとりこんでくれて、ありがとう。

感謝をあらわす言葉たち

多かった症状

1. 倦怠感 (けんたいかん・しんどい)
2. 腹痛 (おなかがいたい)
3. 頭痛 (あたまがいたい)

多かったケガ

1. 打撲 (だぼく・うちみ)
2. すりきず
3. 疼痛 (とうつう・いたみ)

保護者のみなさま、保健関係のおたよりに目をとおし、ご提出いただき大変お世話になりました。
また、保健に関する取り組みご協力くださり、ありがとうございました。
3月9日は「サンキュー」の日。
日本語には感謝をあらわす言葉がたくさんあるので、ご紹介します。

ありがとうございます
いつも頼りにしてるよ
お世話になりました
いただきます
ごちそうさま
助かったよ
また遊ぼう
一緒のクラスでよかった
元気もらったよ
うれしい おかげさまで
さすが!
美味しかったよ
あなたがいるから頑張れる