



令和7年度
福島小学校
保健室

しんねんと すこ 新年度まであと少しになりました。たくさんの思い出がつまった一年間の締めく
くりの時期です。この一年間を振り返って、どんなことが思い浮かびましたか？

いま もし今、「ありがとう」や「お世話になったな」という人が心の中に浮かんでき
たら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えておきたいですね。

今年度の

健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
 早寝早起きをした 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 友だちと仲良くできた								
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

2月13日まで

保健室1年間の記録

体調が悪くて
来た人数
464人

ケガで
来た人数
296人

保健室に来た人

多かった月

10月

少なかった月

7月

