

ほけんだより3月

令和8年3月4日
墨田区立第一寺島小学校

3月は、学年のしめくくりの月です。この1年間、皆さんのことを経験し、心も身体もぐんと成長しているはずです。自信を持って新学期を迎えてください。6年生のみなさんは、一寺小で過ごす日々もわづかです。1日1日を大切に過ごしてくださいね。



3月の保健目標

心や体の健康を振り返ろう

1年間を振り返って、

できたことに☑を入れよう。



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

できたところはこれからも続けていこう！

もう一歩だったところは、4月から生活の中でがんばっていこう。

保健室の1年間

(令和8年2月27日現在)



ケガの件数

1421 件



病気の件数

548 件

1番多かったけが

だぼく (ぶつけたけが)

512 件

1番多かった症状

ずつう (頭がいたい)

177 件

ケガや病気の他にも、自分の

成長を知るために身長をはか

りに来たり、身体のことを知る

ために本を読みに来たり、悩み

事を相談しに来てくれたりした

人もいました。

おうちの人と一緒に読みましょう

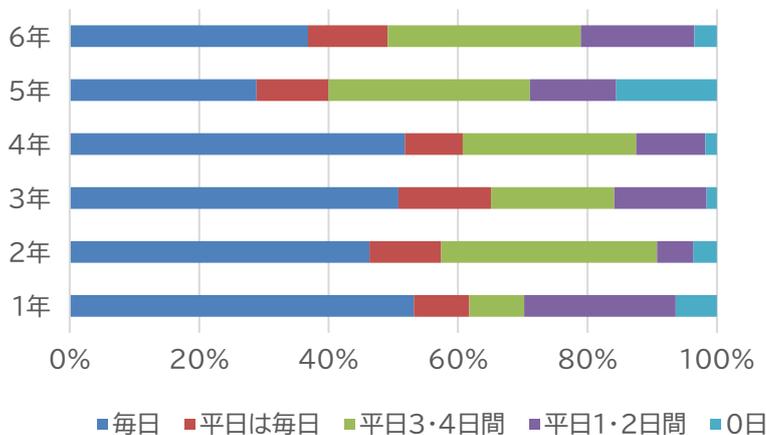
健康貯金 (1月) について

1月に取り組んだ、健康貯金カードから、睡眠についてまとめました。

高学年になると、7時前に起きた日が少ない人が増えていることがわかります。特に、週末お休みの日は平日よりも遅く起きる人が多いようです。

皆さんが提出したカードを返却します。改めて自分の生活を振り返り、春休みの生活に生かせるようにしましょう。

7時前に起きた日 (1月健康貯金カードより)



保護者の方へ

花粉症のピークです

2月の終わりころから、目のかゆみ・鼻水・鼻づまり等の症状で来室する児童が増えてきています。症状があると、授業中にも気になってしまい学習に集中しづらくなることもあります。

ご家庭でも、登校時・外出時のマスク着用や、症状が強い場合には医療機関の受診をご検討ください。なお、自宅より目薬や内服薬を持参する場合には、連絡帳等でお知らせください。(点眼や薬の服用はお子様ご自身で行えるようにしてください。)

今年度も学校における保健活動へのご理解ご協力ありがとうございました。今後も、保護者の皆様にご協力いただきながら、お子様の健康・成長を見守っていきたいと思います。

