



令和8年3月2日
墨田区立菊川小学校
保健室

いよいよ学年の最後の月になりました。この1年間、みなさんにとってどのような1年でしたでしょうか。心と体は、少しずつ成長していると思います。間もなく在校生は次の学年に進級し、6年生は小学校を卒業して中学生になります。残り少ない小学校での日々を大切に過ごしてください。また、新年度の学校生活に向けて準備をするようにしましょう。



こんげつ ほけんもくひょう 今月の保健目標

1年間を振り返ろう

↑ レベルアップをした？
↑ この一年で、どんな

この1年間で成長したのは体だけではありません。1年前はできなかったけど、できるようになったことがたくさんあるはずですよ。



- ★ 授業で発表できるようになった
- ★ 跳び箱5段を跳べるようになった
- ★ 苦手なピーマンを食べられるようになった

★ ふり返って書き出してみましょう

保健室からみなさんを見守っていますが、今年度の4月から2月まででどのくらいの方が来室したか、どのような症状やけがが多かったかをお知らせします。また、保健室から1つお願いがあります。転んでけがをした時に土がたくさんついたまま来室する人がいます。痛みがあるので洗いたくないのかもしれませんが、土を洗い流してきてもらえるとすぐに手当ができます。よろしくお願いいたします。

保健室
の
利用者数

1514 人

多かった
症状

1. はきけ
2. 頭痛
3. 腹痛

多かった
ケガ

1. 打撲
2. すり傷
3. 切傷

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

3月3日は耳の日



みなさんは
耳を大切に
していますか?

ヘッドホン イヤホンの 耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまりまます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

保護者の皆様

一年間、健康診断をはじめ、学校における保健活動へのご理解と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、お子さんの健康・成長を見守っていきたいと思います。今後ともどうぞよろしくお願いたします。

ご協力をお願いします

