

# ほけんだより3月

令和8年3月 No.8  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子登志雄  
保健室

少しずつあたたかい日もふえてきました。今年は花粉の量が多く、目がかゆかったり鼻がつまったりと辛い人もたくさんいて、保健室にも花粉症の症状で来る人も多いです。春は別れと出会いの季節。今、一緒に過ごす仲間との時間も大事にしてくださいね。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、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すすんでしっかり実行できた



友達と仲良くし、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



ケガの件数

1650 件



病気の件数

722 件



1日の平均利用者数

11.8 人

令和8年3月13日現在

## 保健室の1年間

どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり

## 春休みのうちにととのえておこう

新しい環境はうれしいけれど、ちょっと疲れてしまうことも・・・  
気持ちよくスタートをきるために、春休みの間に身のまわりの整理整頓やからだの調子や心を整えてみましょう！



身のまわりのもの



からだの調子



こころ