

ほけんだより 3月

令和7年2月28日
学校法人須磨浦学園
須磨浦小学校

3月は1年のしめくくりの月ですね。みなさんはこの1年間続けることができたり、新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することはありましたか？
「毎日早起きをした。」「苦手なものが食べられるようになった。」などみなさんができたことは1つの経験として自信になります。そして、みなさんの心と体の成長につながります。4月からぜひ続けていってください。保健室から応援しています。



みみもと おお
こえを ださない
耳元で大きな
声を出さない

はなをかむ時は
かたほう
片方ずつ
鼻をかむ時は
片方ずつ

みみ ちか
たたかない
耳の近くを
たたかない

みみ いぶつ
入れない
耳に異物を
入れない

イヤホンなどを
長時間使わない
イヤホンなどを
長時間使わない

保健室の1年間

2月20日までの様子

けがをして来た人
720人
(昨年は890人)



体調が悪くて来た人
285人
(昨年は121人)



その他の用事で来た人
(着替え、歯が抜けた、相談など)
153人 (昨年は141人)



多かったケガ
*すりきず
*打撲
*痛みがある
(明らかな傷はなし)

ケガが多かった場所
*運動場
*教室
*学校外
(家、外出先など)

来室が多かった月
12月 (155人)
来室が多かった曜日
木曜日 (289人)
昨年も木曜

学年別来室人数
1年 186人 4年 241人
2年 298人 5年 217人
3年 113人 6年 103人

あなたはこの1年間、どんなケガや病気がありましたか？ほとんどなく元気に過ごせた人も、大きなケガや病気があった人もそれぞれに振り返って、より健康な生活につなげるために必要なことを考えてみてください。



ありがとうの効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日をご過ごせるようにしましょう。

春休みのうちに
やっておこう



気になるところの
治療



身の回りの整理



靴や服のサイズの
確認



借りたものを返す



新年度の準備