

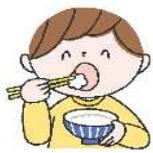
# ほけんだより 3月

令和8年2月27日  
学校法人須磨浦学園  
須磨浦小学校

日中はポカポカ陽気になる日も増えてきますが、急に肌寒さを感じる日もあります。そんな「三寒四温」の時期は、着るもので体温調節することが大切です。「お母さんが着ておきなさいと言ったから。」だけではなく、「暑い/寒い」を自分で感じたこともあわせ、自分で判断して衣服で体温調節ができるようになりましょう。おうちの方も「今、暑い？寒い？」と聞いて本人に考えさせたり、「私は朝寒いと感じたからカーディガンを着たよ。暑くなったら脱ぐよ。」などお手本をみせてあげたりしてください。なお、脱ぎ着する服には必ず名前を付けてください。



## 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、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホ、タブレットばかりせず適度に運動した



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友達と仲良くし、けんかをしてもし直りできた



いつも身の回りを清潔にたもつことができた

## 保健室の1年間

2月20日までの様子

けがをして来た人

904人

(昨年は720人)



体調が悪くて来た人

269人

(昨年は285人)



その他の用事で来た人

(着替え、歯が抜けた、相談など)

307人

(昨年は153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・特別教室

\*学校外

(家、外出先など)

来室が多かった月

6月(250人)

来室が多かった曜日

金曜日(340人)

学年別来室人数

1年 319人 4年 167人

2年 164人 5年 142人

3年 301人 6年 387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？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がるために必要なことを考えてみてください。

## いくつ知ってる？ 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

お世話になりました

一緒にのクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

ごちそうさま

助かったよ

元気をもらったよ

光栄です

あなたがいるから頑張れる

また遊ぼう

参考になったよ

さすが！

3月9日は「サンキユーの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

