

# すこやか

南原小学校  
保健だより  
令和7年2月28日  
NO. 11

3月ほけんもくひょう  
健康生活の反省をしよう

今年度の授業日も残り『15日』、卒業までは残り『10日』となりました。3月は、1年のまとめと次年度への準備の月でもあります。4月から新たなスタートがきれるように元気に過ごしていきましょう

## 1年間、健康に過ごすことができましたか？

健康な体は規則正しい生活からつくられます。「できているところ」は続けていき、「できなかったところ」はこれからの生活に生かしていきましょう。



- 早ね・早おきができましたか？
- 朝ごはんを毎日食べましたか？
- テレビやゲームは時間を決めてできましたか？
- ごはんのあと、歯みがきをしましたか？
- 外でよく体を動かしてあそびましたか？
- 手洗い・うがいなど感染症予防に気をつけましたか？

## 1年間の保健室利用状況 (4/1~2/21まで)

<p>保健室を利用した人</p> <p><b>2020人</b></p> <p>こんなにたくさん!!</p> 	<p>けがをした人</p> <p><b>1371人</b></p> <p>1番多かった理由</p> <p>→ <b>だぼく</b></p>	<p>具合が悪かった人</p> <p><b>469人</b></p> <p>1番多かった理由</p> <p>→ <b>頭痛</b></p>	<p>周りをみずに遊んでいて友だちをとぶつかってケガをさせてしまうといったこともありました。</p> <p>学校の中でも外でもルールを守って安全に生活していきましょう。</p>
--	---	---	--

## 来年度への準備もお忘れなく！

6年生  
ご卒業おめでとう  
ございます☆

- 

体の気になるところ、治療や検診を済ませておきましょう。(視力や歯の治療など)
- 

春休み中も規則正しい「早ね・早おき・朝ごはん」の生活を送りましょう。
- 

来年度から使う持ち物の確認しておきましょう。(小さくなった上履きや靴、ノートなど)
- 

今年目標！  
新年度に自分ががんばりたいこと(生活や勉強のこと)の目標を立ててみましょう！