



みなさんは、この1年間でどんなことができるようになったでしょうか。きっと1年前の自分よりも、心も体も成長し、できることがたくさん増えたのではないのでしょうか。

そのために、たくさんチャレンジして、頑張りましたね。

楽しかったこと、悲しかったことなど、そのすべての経験は、今のみなさんをパワーアップさせてくれた大切な宝物です。

1年間、よく頑張った自分に、はなまるをあげてくださいね!

いよいよ年度末! 環境の変わる時期です!

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

1年間、健康に過ごせましたか?

- 規則正しい生活を続けられた?
- ケガや病気の予防ができた?
- 適度な運動ができた?
- 好き嫌いなく食事ができた?



ケガの件数

857

件



病気の件数

712

件



相談の件数

172

件

三川小

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



今年度1年間を

ふり返ってみよう



4月

あたら
新しいクラスや
とも
友だちにはすぐ
な
慣れましたか？

5月

れんきゅうあ
連休明け、
しんしん つか
心身の疲れが
で
出ませんでしたか？

6月

は くち けんこう
歯と口の健康に
き
気をつけることが
できましたか？

7月

ねつちゅうしょうたいさく
熱中症対策を
しっかり
おこな
行えましたか？

8月

なつやす ちゅう
夏休み中も
き そくだ せいかつ
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
げん き からだ
元気に体を
うご
動かししましたか？

10月

め
目にやさしい生活を
こころ
心がけましたか？

11月

ねこぜ
猫背に
ならす
せすじ の
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

かんせんしょうたいさく
感染症対策を
しっかり
おこな
行えましたか？

1月

いつまでも
しょうがつき ぶん つづ
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月

ストレスを
じょうず かいしょう
上手に解消
できましたか？

3月

こんねんどこころ
今年度、心も
からだも健康に
す
過ごせましたか？

保護者の方へ

来月から新年度の健康診断が始まります。まだ治療がお済みでない場合は、早めの受診をお願いします。

受診状況 ※2月27日現在

眼科…74% 耳鼻科…60% 歯科…64% (特に歯科は早めの受診を！)

【すこやかファイルについて】

毎年三川小では、年度末に保健に関するカードなどを「すこやかファイル」に綴じています。これはお子さんが卒業するまで6年間学校で保管しています。卒業に合わせて、家庭に持ち帰ります。学校へ返却する必要はありませんので、小学校の健康生活を振り返る資料としてお使いください。

【カウンセリングの予定】

3月3日(月)、10日(月)、17日(月) 9:00~12:00

お子さんの御家庭での様子、学校での過ごし方、友達関係など、気になることがありましたらどんなことでも気軽に御相談ください。予約を入れますので学校へ御連絡ください。

(担当:加藤 48-6197)