

# ほけんだより 3月

八幡小学校保健室 令和8年3月

今年度も残すところあと少しとなりました。振り返ると、いろいろなことを思い出します。ほけんだよりでお伝えしてきたことは、夢や目標の土台となってくれる「こころとからだの健康」についてのお話でした。みんなの心に少しでも残ってくれていたらうれしいです。

さて、右下は1年間の保健室の利用状況（4月7日～3月11日まで）です。命にかかわるような大きな事故がなかったことにホッとしています。新しい学年でも、みんなが元気いっぱい、笑顔いっぱいに過ごせますように☆

## 今年度の健康通知表をチェック!

1年間の生活をふりかえって、表に○を入れてみましょう。

昨年度は1454人でした

生活リズム			病気の予防			気持ち					
<p>早寝早起きをした</p>			<p>毎日3食きちんと食べた</p>			<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>			<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			<p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩

保健室の利用者数

1423人



1年間1回も保健室を利用しなかった人

14人

元気にケガなく学校生活を送れましたね!

ケガで来た人数

821人



多かったケガ

1位

だぼく 284人



昨年度より少し増えています。予防できるケガは減らしていきましょう。

体調が悪くて来た人数

469人



多かった症状

1位

あたまた 215人

