

ほけんだより 3月

令和4年 3月 11日
紀の川市立中貴志小学校
保健室 (No. 16)

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる季節になりましたね。
この1年は、どんな年でしたか？楽しいことも苦しいことも、いっぱいあったと思います。しかし、たくさんの経験をしたみなさんは、1年前より、心も体も、ぐーん！と成長しているはずですよ。
いよいよ6年生は卒業、1～5年生は進級と新たなステージがまっていますね。できるようになったことを思いだしながら、新しい1年の目標をたててみましょう！！



保健室よりお知らせ

学校でケガをして、スポーツ振興センターの災害給付金を申請していない人はいませんか？ケガをしてから、2年間は申請が可能です。保健室まで書類を提出してください。また、6年生の人で、小学校でケガをして中学校でも、ひきつづき病院受診およびスポーツ振興センターへ申請する場合は、中学校にひきつづき行いますので、お知らせください。

保護者の皆様

1年間、ご協力いただきありがとうございました。
来年度も、よろしくお願いいたします。



ねんかん 1年間をふりかえって・・・

令和3年4月～令和4年3月4日までの保健室来室状況です。

保健室の利用件数

1265 件

体調がわるくて来た人 380人

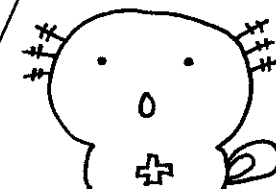
一番多かった症状
あたまがいたい

ケガの手当てで来た人 885人

一番多かったケガ
すりきず

**ケガが一番多かった場所は
うんどうじょう**

今年をふりかえり、「よくけがをしたな。」
「体調をくずすことが多かったな。」と思う人は、自分の行動面（廊下を走るなど）や生活面（夜おそくまで起きている・朝ごはんを食べないなど）を見直しましょう！！



ねんかん けんこう 1年間の健康チェック

できたことに○をつけよう！

何こ○がついたかな？

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |



いくつ○がついたかな？

- 0～4個の人 まだまだ!**
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう！
- 5～8個の人 もう少し!**
ついつい忘れてしまうことは何かな？
- 9～10個の人 いい感じ!**
進級してからも継続しよう！