

ほけんだより

東原小学校

ほけんしつ

令和5年3月24日

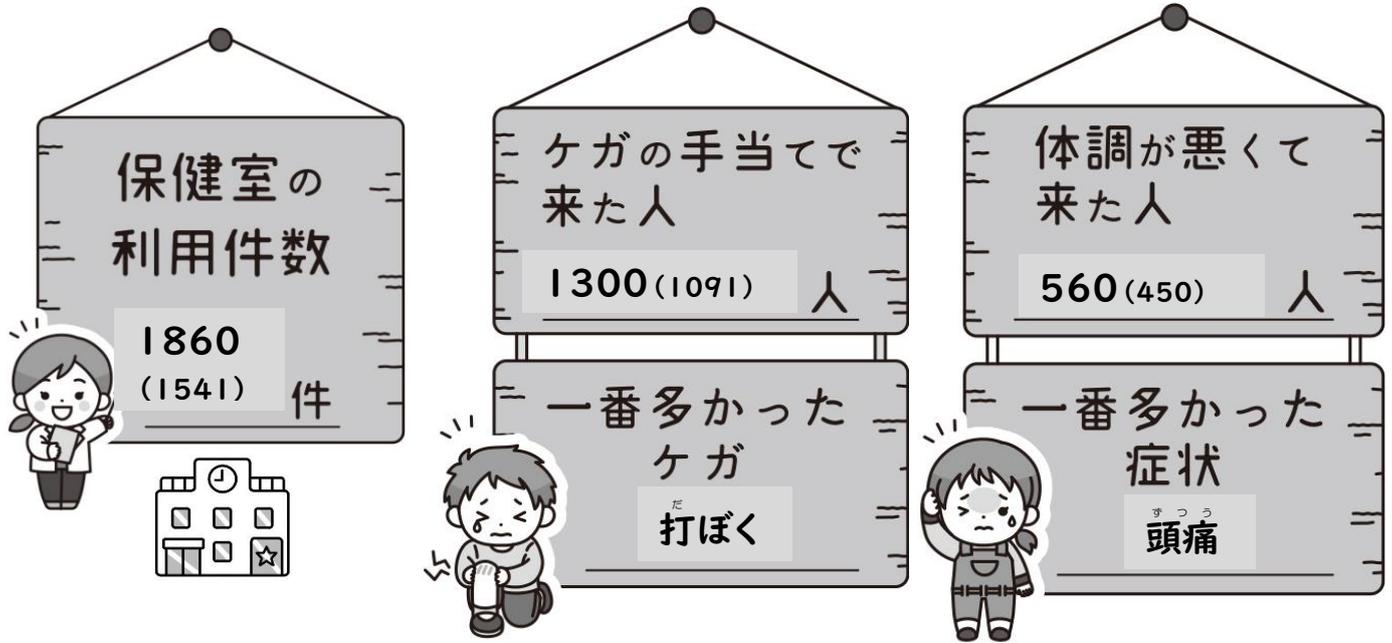
4 5 6 7 8 9 10

1年間を
振り返ろう

11 12 1 2 3



ほけんしつの1年間



学校では3月はしめくくりの月、4月～3月（10日）までの保健室を振り返ってみました。

ケガや体調が悪くて来た人以外にもお話をしに来たりする人なども入れると、来室者は、1860人よりも多くなります。※（ ）内は、昨年の来室者数です。

ケガ、体調が悪いという人が昨年よりも319人増えています。少し気をつけると防げるケガもありました。また、生活習慣（早ねや排便など）を見直すことで体調をくずすことがなくなりそうな人もいました。自分の行動を振り返って、ケガをしたり、体調が悪くなったりせず、学校で元気に過ごしてもらえるといいなと思います。

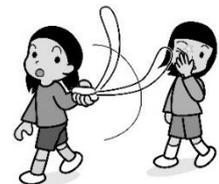


休み時間を楽しく安全に過ごすために…

日本スポーツ振興センターの調べでは、小学生の事故（ケガ）の半分が休み時間におこっているということです。そこで、こんなことに気をつけよう！と休み時間の過ごし方についてアドバイスがありました。

- ① ゆっくり教室に入ろう
- ② 高いところにのぼらない
- ③ 順番を守ろう
- ④ 前を向いて歩こう
- ⑤ おいかげっこは広い場所でしょう
- ⑥ 校舎内は走らない
- ⑦ 階段は1段ずつのぼろう、おりよう
- ⑧ ポケットに手を入れたまま歩かない
- ⑨ 物をもって振り回さない

「いつも守っているよ！」という人もたくさんいると思います。でも、中には、守れていない人もいるのではないかと思います。できていないことがあったら、少し見直して行動してみましょう！





3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

心も体も元気に過ごすためにどれも大切なことです。できていることは、このままつづけ、できていないことは、少しずつできるようになるといいですね。

おうちの方へ

今年度も感染対策をしながらの1年間となりました。そのような中で少し違った形ではありましたが、行事も再開され、子どもたちはそれぞれに考えながら色々なことに取り組んでいました。4月の子どもたちと比べると、心も身体も大きくなり、たくさんことができるようになりました。それは、一番近くで見ているおうちの方が実感しているのではないのでしょうか。

こうして、無事に1年を過ごせたのは、おうちの方の健康管理や様々な声かけ、支えがあったからこそだと思います。1年間、様々な面でご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。

新年度もいいスタートがきれるよう、春休みも規則正しく過ごしてもらえたらと思います。子どもたちだけでは、なかなか難しいことと思います。どうぞ、声かけ等サポートをよろしくお願いいたします。



提出物のお願い

下記の書類を配付いたします。春休み中に記入していただき、新学期に提出をお願いいたします。

- 保健調査票（該当学年に記入）
- 緊急連絡カード
（加除訂正をお願いします。）
（新しいカードが必要な方はお申し出ください。）
- 児童家庭連絡票（新しいもの）

提出日 4月11日（火）
12日（水）

★クラスと出席番号の記入もお願いします。