



# すこやかさん 3月号

がつごう



令和7年3月7日

わしづかしょうがつごうほけんしつ  
鷺塚小学校保健室

あつという間に3月になりました。6年生は卒業・進学、1～5年生は進級が近づいてきました。

うれしかったこと、楽しかったこと、大変だったこと…。いろいろな出来事を通して、この1年でみなさんは心も体も大きく成長しました。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

## ねん 1年をふりかえってみよう!

3月は1年のしめくくりの月。1年間の生活をふりかえってみましょう。〇がたくさんついた子は、これからも続けていきましょう。〇が少なかった子も、これから増やしていけるとよいですね。

どれくらいできたかな? できていたら、( )の中に〇を入れてみましょう。

<p>はやね はやお 早寝・早起きができた( )</p>	<p>まいにちあさ 毎日朝ごはんを食べた( )</p>	<p>まいにちは 毎日歯みがきをした( )</p>
<p>まいにち 毎日ハンカチ・ティッシュを もってきた( )</p>	<p>てあら 手洗い・うがいを しっかりした( )</p>	<p>げんき からだ うご 元気に体を動かした( )</p>
<p>びょうき き けがや病気に気がつけた( )</p>	<p>ともだち なかよ 友達と仲良くできた( )</p>	<p>じぶん 自分からあいさつをした( )</p>

## 6年生のみなさんへ 「自分自身を大切に」

中学生になるみなさんは、これから心も体もますます大人に近づいていきます。これからは、自分の健康を自分で管理し、上手に対処できるようになってほしいと思います。あなたの心と体のことを一番知っているのはあなた自身です。疲れたときはちょっと休憩して、そして、助けが必要なときには、周りの人に頼ってください。これから先もずっと付き合っていく自分自身のことを何よりも大切にしてくださいね。

# 保健室の1年間のようす 健康・安全にすごせたかな？



保健室の1年間のようすをまとめてみると、このような結果になりました。(2/19現在)

保健室が利用された件数

【1018件】

けが (536件)  
体調不良 (482件)

多かったけがの種類

1位…打撲 (254件)  
2位…すりきず (105件)  
3位…捻挫・突き指 (43件)

多かった体調不良

1位…頭痛 (146件)  
2位…気持ち悪い (130件)  
3位…腹痛 (94件)

## 春植えざれば、秋実らず！新学期にぞなえて準備しよう！

「春に種を植えなければ、実りの秋に収穫できないように、準備や努力をしなければ、よい結果は生まれない」という意味の春のことわざです。

みなさんは、春休みをどのように過ごしますか？実りある1年にするためにも、春休みのうちにしっかり準備の種まきをしておきましょう。生活リズムを整えたり、けがや病気の治療をすませたり…。やれることは、たくさんありそうです。気持ちよく進級・進学の日をスタートさせることができるとういですね。

どんな準備をしようかな？



保護者の皆様へ



1年間、多くの学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。日々の健康観察をはじめ、感染症対策、健康診断など様々な場面でご協力をいただきました。子どもたちの笑顔と、保護者の皆様のあたたかいご支援のおかげで、今年度も無事に終えることができます。来年度も、子どもたちの成長と活躍を保健室から見守っていきたいと思っています。元気に新学期をスタートできるよう、引き続きご支援をどうぞよろしくお願いいたします。

### 災害共済給付について (日本スポーツ振興センター)

学校の管理下で起きた災害により受診をした場合、災害給付金の請求をすることができます。(日本スポーツ振興センターの保険に加入している場合) 登下校中に起きた災害も対象になります。未申請の災害がありましたら、請求書をお渡ししますので担任、養護教諭までお知らせください。お問い合わせがありましたら養護教諭までお願いいたします。