

ほけんだより

おおさわ学園三鷹市立羽沢小学校

令和6年3月号

★おうちのひとといっしょによんでね

『1年間、大変お世話になりました。』

たくさん頑張った1年。みなさん、本当によく頑張りました！

ていねいな手洗いや毎日のマスクの着用など、感染症にかからないように努力をしました。頑張ったことを思い出し、自分で自分に“はなまる”をあげてください。これからも、みんな「元気に過ごしてくださいね。」



1年を振り返って！

健康に

過ぎせていたかな？

できたことに
○をしてみよう！

4月 年生になったときは… 身長 _____ cm 体重 _____ kg	5月 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	6月 4日~10日 歯と口の健康週間	7月 (Illustration of a child eating healthy food)	8月 7日 鼻の日	9月 1日 防災の日 9日 救急の日
10月 10日 目の愛護デー 15日 世界手洗いの日	11月 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	12月 1日 世界エイズデー	1月 17日 防災とボランティアの日	2月 (Illustration of a child in winter clothes)	3月 こんなに大きくなりました 身長 _____ cm 体重 _____ kg

<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!

★新学期に向けて生活リズムを整えておこう!★

春休みの間はゆっくり過ごしたいと思いますが、でも、新学期はすぐに始まります。また一つ、上の学年にむけて、生活のリズムは崩さないように意識しましょう。

「健康観察を忘れず入力して元気に学校に来てね！」



自分で決めよう

朝は _____ 時に起きる

夜は _____ 時に寝る

_____ をがんばる

★今年度の保健室の利用状況★

保健室に来てくれたみんなの1年間の数と理由をお知らせします。一番多かった『けが』は「擦り傷」です。

休み時間や体育の時間にけがをすることが多かったです。

『体調が悪い』の中では「腹痛」が多く、原因はお腹が冷えてしまった、うんちが出ていないことが原因でした。

自分で気を付けることができるといいですね。

毎日「元気」で「安全」に送られますように…。

保健室の利用件数

1623 件



ケガの手当てで
来た人 1104 人

一番多かったケガ
「すりきず」



体調がわるくて
来た人 519 人

一番多かった症状
「あたまがいたい」



★保護者の皆様★

4月から次年度の健康診断が始まります。春休みの間に、まだ治療が終わっていない方は、ぜひご受診ください。また、お休みの間のけがや病気、感染症などございましたら、教えていただければと思います。不安なことや何か気になることなども、いつでも保健室までご連絡ください。

新学期も変わらず、感染症など十分に気を付けてまいりたいと思います。

無理のない登校にご協力、なにとぞよろしくお願いたします。

☆食物アレルギーやぜんそく、腎臓や心臓など学校における管理が必要な方に、次年度にむけて『学校生活管理指導表』をお配りしております。まだ提出がなされていない方は、次回登校の際にお持ちください。ご不明な点がございましたら、保健室までお問い合わせください。



卒業
おめでとう



卒業生のみなさんへ
これからのみなさんの夢や目標は、いままでより身近で、そして具体的なものになるでしょう。たくさんの方ががんばりが必要になり、またがんばってもうまくいかないこともあると思います。そんなときも「食べる・寝る・運動する」を大切にしてください。きっと将来のあなたを助けてくれるはず。がんばってください。