

# みんなげんき

令和6年3月22日

## 春がそこまで近づいています

まだ寒い日もありますが、晴れると日ざしがあたたかく、春がそこまで近づいていると感じます。天気の良い日は、外で遊ぶみんなの声が保健室まで聞こえてきます。元気いっぱいの声につられ、外を見ると学年を超えて遊んでいる姿が目に入り、とてもほほえましく、心おだやかになりました。



笑顔いっぱいにしてくれた6年生は卒業し中学校へ、1～5年生は学年が上がリ、もうすぐ新しい生活が始まります。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康に過ごすために1年間の生活をふりかえってみましょう。

## 心も体も健康な1年をすごすことができましたか？

### からだチェック

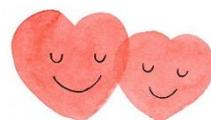
- 病気はしなかった
- 大きなけがはしなかった
- 手洗い・うがいなど感染予防に心がけた

### 生活リズムチェック

- 早ね・早おきができた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で元気にあそんだ
- ゲームやネットの時間を守った

### こころチェック

- 友だちとなかよくできた
- けんかしてもなかなおりできた
- “ありがとう”と言えた
- イライラしても気持ちをきりかえることができた



### 心の健康も大切に

元気に過ごすには、心と体の両方の健康が大切です。

なんとなくイライラしたり、心がもやもやするとき、自分の気持ちをだれかに話してみよう。聞いてもらうことで気持ちが楽になりますよ。

## 保健室の1年間

(3月19日まで)



けがの手当で、保健室を利用した人

398人

こんなけがが多かった

いそいで運動場に行こうとしてこけた！  
階段をかけおりに、足をひねった！  
ドッチボールでつきゆびした！

体調が悪くて、保健室を利用した人

357人

こんなうったえが多かった

しんどい…。気もちわるい…。よく聞いてみると、  
・ねるのがおそかったから…  
・朝ごはんをしっかりと食べていないから…  
・ちよつといやなことがあった…



学校感染症による出席停止者総数・・・ 65人

インフルエンザ 52人、新型コロナウイルス 13人

今年度は、11月にインフルエンザAの感染拡大により、学校閉鎖を実施しました。今後も年間を通して、感染予防に心がけていきましょう。

“けが”や“体調がわるい”には、『わけ』がある

なぜその時、けがや体調がわるくなったのかを考え、見直すことも大切です。「あそこでころんで、けがをしたのは…?」「あの、なぜをひいたのは…?」というふうには、けがや体調がわるくなったことの『わけ』を見つけ、同じことが起きないようにするには、どうすればいいかも考えて、ふだんの生活にいかしてほしいと思います。

みなさんの心と体に寄りそう保健室をめざして、1年間取り組んできました。来年度も、みんな元気に笑顔いっぱいの学校生活がおくれますように！

