

みんなげんき

令和7年3月19日



別れと出会いの季節です

6年生のみなさん、いよいよ卒業ですね。おめでとう！
1～5年生のみなさんは、学年のしめくりです。一人ひとり、この1年をふりかえると、「おぼえたこと」「できるようになったこと」など、たくさんの成長があったのではないのでしょうか。

新しい生活へ

またひとつ、ステップアップ

4月からはそれぞれ学年が上がり、6年生は中学校へ入学します。
新しい学年でいろいろなことに挑戦し、心も体もステップアップしていくことを願っています。

そのためには、病気やけがをせず、『元気』でいることが大切です。
「病気になる」「けがをしない」「心も元気にすごす」ためにどうすればよいか、この1年間の生活をふりかえりながら考えてみましょう。



心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

☐ 早ね早おきができた 	☐ すききらいをせず何でも食べた 	☐ こまめに体をうごかした
☐ せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど) 	☐ 友だちと仲よくできた 	☐ ストレスを上手に解消した

ほけんしつ来室状況

(3月17日まで)

けがの手当てで、

保健室に来た人



345人

こんなけがが多かった

- ・いそいで遊びに行こうとしてこけた！
- ・ドッチボールでつきゆびした！
- ・階段をかけおりて、足をひねった！

2学期からグラウンドが半分しか使えない状態ですが、天気の良い日は外でサッカー、遊具まわりでおにごっこをするなど、元気に遊ぶ姿がみられました。

けがをするのは、あぶない場所に気がつかなかったり、あぶない行動をとったりすることが原因となります。

もうしばらくグラウンドが使えませんが、遊びかたに気をつけながら、しっかり体を動かして健康な体をつくりましょう！

もっと健康にすごすためには…

体がしんどくなると保健室に来た人生活のようすを聞くと、生活リズムのみだれが原因ということが多くあります。

きそく正しい生活が健康な体をつくれます。
“早ね早おき朝ごはん”の生活リズムが身に
つくようにこれからも取りくんでいきましょう！



心の健康も大切に

元気にすごすためには、心と体の両方の健康が大切です。ストレスをためこまないようにし、心がもやもやするときは、だれかに話を聞いてもらいましょう！

体調が悪くて、

保健室に来た人



181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
 - ・朝ごはんを少ししか食べていない
 - ・ちょっといやなことがあった