

# ほけんだより 3月

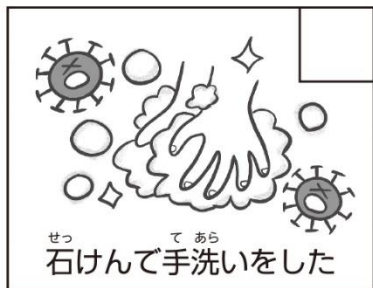
令和6年3月18日（月） 大宮南小学校 保健室

春らしく暖かくなってきました。そして、今年度も残りわずかとなりました。4月から、2～5年生は学年があがり、6年生は中学生です。今までがんばってきたことに自信をもち、4月から新しい生活をスタートさせてほしいと思います。新学期に向けて、春休み中も規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。



## 1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに  
○をつけてね



1日を元気に過ごすために、生活リズムを整えることがとても大切です。特に、早寝早起きをすることで、朝の時間にゆとりができて、朝ごはんや歯みがきも余裕をもってできますね。春休みも、生活の目標を決めて過ごしましょう。



## 保健室 1年間の記録

1学期は、運動会練習でのけがや軽い熱中症でしんどくなる人が多かったです。

2学期は、マラソン大会の練習でのけがや12月に入るとかぜなどの感染症での来室が増えました。

3学期は、感染症に特に気をつけて過ごしました。体調の変化に気づいて、保健室に来た人がたくさんいました。

休み時間にいろいろな話をしてくれたり、休憩をしてから教室に行ったりする人もいました。保健室が、少し休んでまたがんばろう!と思える場所になっていたらうれしいです。

多かったけが…すり傷  
多かった病気…頭痛  
来室が多かった月…10月・2月

## 体から、こんな声が聞こえませんか?



- ・受診を勧められた人は、春休み中に受診をしましょう。
- ・春休み中も、早寝早起きをしましょう。しっかり睡眠をとり、体を休めましょう。
- ・おうちの人とテレビ・ゲームの時間のルールを確認し、時間を守りましょう。

### 保護者の方へ

「けんこうのきろく」を持ち帰ります。3学期に行った身体測定と視力検査の結果を追記しています。6年生は、「けんこうのきろく」と一緒に「心臓検診カード」をお渡します。ご覧いただき、ご家庭で保管していただきますようお願いいたします。

