令和７年３月１７日（月）　大宮南小学校　保健室

１年間をふりかえって

今年度もあと少しで終わります。どんな１年でしたか？目標に向かってがんばったり、友達にやさしくなれたり、心も体も大きく成長した１年になったと思います。たくさんチャレンジして、たくさんチェンジしたことをふり返ってみましょう。

４月から、6年生は中学校へ入学し、１～5年生は、一つ学年があがります。元気に新生活をスタートさせるためにも、春休み中も規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

１年間、健康に過ごせましたか？

- □早ね・早起きができた
- □毎日3食きちんと食べた
- □元気に運動ができた
- □大きなけがや病気をしなかった
- □テレビ・ゲームの時間を守れた
- □手洗い・うがいができた
- □ていねいに歯みがきができた
- □友達となかよく過ごした

チェックしてみよう！
よくできた ◎
まあまあできた ○
あまりできなかった ×

できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう！
×がついたところは、4月からの１年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

保健室のふりかえり

１年間の記録

１番多かったケガ・・・すり傷
１番多かった病気・・・腹痛
来室が多かった月・・・5月

５月は、運動会練習でケガをする人や、新学期の疲れも出てきて、しんどくなる人が多くいました。

けがや体調不良だけでなく、少し休けいに来て話をしたり、身長や体重の測定に来たりする人もいました。保健室前の健康おみくじを引いてくれる人もたくさんいて、うれしかったです。また、いつでも保健室に来てくださいね。たくさんお話しましょう。

もうすぐ 春休みです

春休みは、4月からの新生活に向けて、体の調子を整えて過ごしてほしいと思います。

休みになると、テレビ・ゲームの時間が長くなってしまう人が多いです。ダラダラとやり過ぎることのないよう、時間を決めましょう。また、家の中ばかりで過ごすのではなく、晴れた日は外で体を動かせるといいですね。体を動かすことで、体が疲れて夜もすぐに眠れます。

春休みのうちにやっておこう

気になるところの治療

身の回りの整理

靴や服のサイズの確認

借りたものを返す

新年度の準備

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します。