



令和7年3月4日（火）  
 精華町立山田荘小学校  
 保健室

おうちのかたといっしょにみましょう

ぽかぽかとした日差しや、木々の芽のふくらみに、春の兆しを感じられます。

沢山の思い出でいっぱいとなった一年も、締めくくりの時期となりました。卒業や進級を穏やかに迎えるためにも、残りの一日一日を、健康に気をつけながら大切に過ごしましょう。

ほけんしつりようじょうきょう  
**みんなの保健室利用状況** (1年間)

令和7年1月31日現在

ほけんしつりようひと  
**保健室を利用した人**

1,063 (延べ人数)

1日平均 約7人

気持ちのリセットや相談、衣服の貸し出しも入っています。



らいしつ おおつき  
**来室が多かった月**

6月



新学期に慣れ始めた時は、気がゆるんだけが多くなるので要注意ですね。

多い曜日 → 火曜日と水曜日

てあてりようひと  
**けがの手当てで利用した人**

619人

多かったけが  
 → だぼく・すり傷



ぐあいわるりようひと  
**具合が悪くて利用した人**

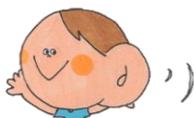
429人

多かった症状  
 → 腹痛・頭痛



けがの中には、注意すれば防げるものもあります。また、少しのゆだんが大きなけがにつながることもあります。これからも安全な行動を心がけましょう！

かつかみみひ  
**3月3日は耳の日**



みまも  
**耳を守るために**

○ 耳の近くで大きな声を出さない

→ 耳の中の鼓膜が破れてしまうことがあります

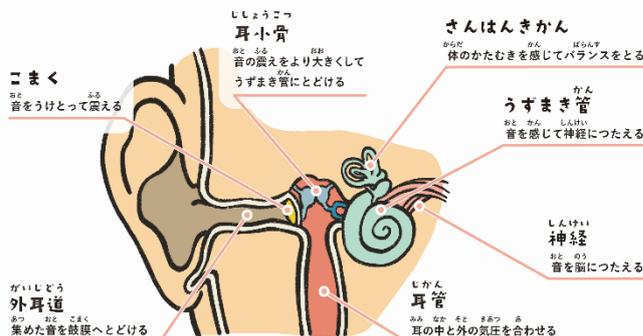
○ 耳掃除は、ほどほどに

→ 耳の中が傷つく原因になります。

○ 耳を休めよう

→ 長い時間大きな音を聞くと、耳がダメージを受けます。

みみ  
**正面からみた 耳のしくみ**



うらめん  
 裏面もあります

# 春休みの過ごし方

## は

歯の治療は  
済んでいますか？  
他にも気になる  
ところがあれば  
治療しておきましょう。



## る

ルーズな生活に  
ならないよう休み中も  
早寝早起きをつけ、  
朝食もきちんと  
摂りましょう。



## や

やりすぎないように  
スマホは使用時間を  
決めて守りましょう。  
たまには電源オフの  
日も！



## す

ストレスが  
たまっていませんか？  
休みを利用して  
上手に気分転換を  
図りましょう。



## み

身のまわりを  
整理し、新年度を  
快適な状態でスタート  
できるようにして  
おきましょう。



みんな知ってる？

## 「ありがとう」のちから！

心理学者、ロバート・エモンズとマイケル・ロッカーの実験で、毎日1~2分間「感謝(ありがとう)の時間」を作ると、感謝した人に次のような良い効果がありました・・・

運動に積極的になる！

やる気が出る！

幸せな気持ちが高まる！

人に優しくなる！

ぐっすり眠れるようになる！

「ありがとう」は、周りも自分も幸せにできる、すごい力を持っています！

日々の、どんなに小さなことでもよいので、感謝する気持ちを持って「ありがとう」と言葉にしてみてください。

先生から皆さんへ、沢山の成長を見せてくれて、色々な瞬間を一緒に過ごしてくれて、「ありがとう！」

### 保護者の皆様へ

いつも子どもたちの健康にご留意いただき、ありがとうございます。保護者の皆様のご理解、ご協力に支えられ、今年度も子どもたちの健やかな成長を見守ることができたことに、心より感謝しております。

