

# ほけんだより3月

一宮市立奥小学校  
保健室

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせず  
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し  
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ  
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を  
進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん  
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔  
に保つことができた

### 春休みのうちにとのえておこう



身のまわりのもの



からだの調子



こころ

## 今年度1年間を 振り返ってみよう



4月

新しいクラスや  
友だちにはすぐ  
慣れましたか?

5月

連休明け、  
心身の疲れが  
出ませんでしたか?

6月

歯と口の健康に  
気をつけることが  
できましたか?

7月

熱中症対策を  
しっかり  
行えましたか?

8月

夏休み中も  
規則正しい生活が  
できましたか?

9月

スポーツの秋。  
元気に体を  
動かしましたか?

10月

目にやさしい生活  
心がけましたか?

11月

猫背に  
ならず  
背筋を伸ばして  
いましたか?

12月

感染症対策を  
しっかり  
行えましたか?

1月

いつまでも  
お正月気分が続いて  
いませんでしたか?

2月

ストレスを  
上手に解消  
できましたか?

3月

今年度、心も  
からだも健康に  
過ごせましたか?

## 保健室の1年間を振り返って

(R7.4.8 ~ R8.2.12)



けがで来た人

1,232人

びょうきで来た人

789人



## 保護者の皆様へ ありがとうございます

本年度も、熱中症対策をはじめ、お子様の心身の健康や発育発達のための取り組みに多くのご協力・ご助言をいただき、誠にありがとうございました。

さて、間もなく春休みとなります。4月から進級・進学と新しい生活に入っていきますが、本年度の健康診断結果に基づいて配布した「受診のお知らせ」について、受診や治療の結果のご連絡が確認できていないものがあります。学校の健康診断は集団に対する簡易検査のため、必要に応じて医師の診察・治療を受け学校までご連絡くだされば幸いです。

今年度、お子様の成長に携わらせていただき本当にありがとうございました。

