

# ほけんだより 3月号

令和3年3月3日  
喜来小保健室






いよいよ今年度最後の月ですね。みなさんにとって、どのような1年でしたか？コロナ禍になって、休校になったり、旅行や遊びに行けなかったり、いつもとは違う1年を過ごしましたね。新しい生活様式にも慣れてきて、マスクや手洗いが習慣になりました。この1年、色々なことを我慢したり、頑張ったことは、きっとみなさんを大きく成長させたことでしょう。

4月からは新しい学年がスタートします。気持ちよいスタートがきれるように、あと1か月ケガや病気をしないように気をつけて過ごしましょう。

## 3月の保健目標

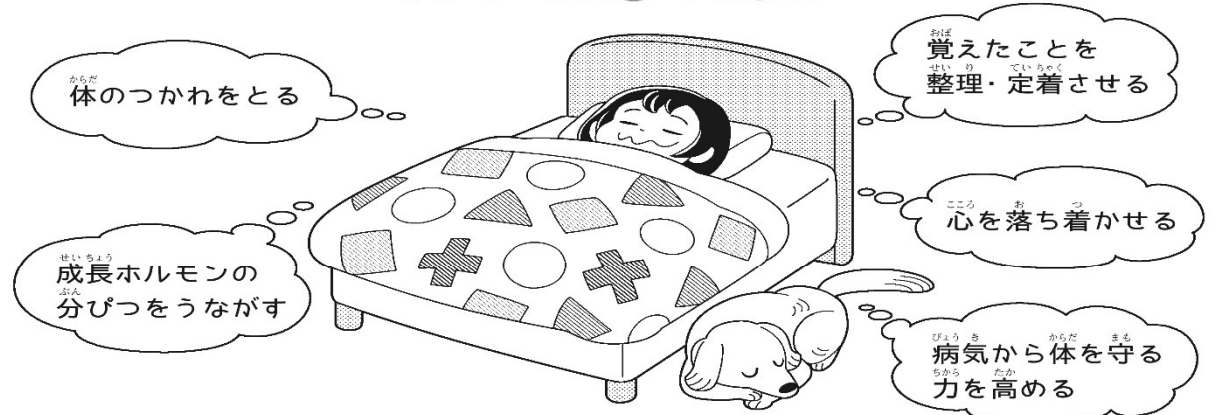
けんこうせいかつ はんせい  
健康生活の反省をしよう！

### 1年間の生活を振り返ってみよう♪

<input type="checkbox"/>  <p>まいにちあさ 毎日朝ごはんを しっかり食べた</p>	<input type="checkbox"/>  <p>はや はやお 早ね・早起きをした</p>	<input type="checkbox"/>  <p>からだ 体をいつも清けつ にしていた</p>
<input type="checkbox"/>  <p>そと 外でたくさん遊んだ</p>	<input type="checkbox"/>  <p>とも なかよ 友達と仲良くできた</p>	<input type="checkbox"/>  <p>そと かえ 外から帰ったら、 うがい・手洗いをした</p>
<input type="checkbox"/>  <p>おお 大きなけがや びょうき 病気をしなかった</p>	<input type="checkbox"/>  <p>ストレスを ためなかった</p>	<input type="checkbox"/>  <p>できたものには☑を つけよう♪ いくつついたかな？</p>






## はや 早ね・早起きできていますか？

### ☆☆「すいみん」の役割☆☆



人間は、昼間に活動して夜にねむるという生体リズムを持つ動物です。そのため、すいみん不足が続くと、体や心がうまく働かなくなってしまうます。毎日しっかりとねむるためには、規則正しい生活を送り、決まった時間にねむりにつくことが大切です。

### 今年度の保健室利用状況

<p>利用件数 1480 件</p> 	<p>具合が悪くてきた人 282 人 1番多かった病気 頭痛</p> 	<p>けがの手当てできた人 1198 人 1番多かったけが すり傷</p> 
<p>来室が多かった月 10 月</p> 	<p>今年度4～2月までの保健室利用の状況です。休校期間がありましたが、例年より保健室利用が増えています。廊下の通り方や安全な遊び方など、ケガをしないように気をつけましょう。</p> 	

**保護者の皆様へ**  
今年度も学校保健活動にご理解・ご協力ありがとうございました。コロナ禍による感染症予防のために、マスクの準備や健康観察など、たくさんのご協力に感謝しています。保健室では引き続き、お子さまが元気に学校生活を送れるようにサポートしていきますので、ご家庭でも見守っていただければと思います。1年間ありがとうございました。

