

ほけんだより



令和6年3月14日 ほけん室

築港小 5つの合言葉

チャイムで
着席
準備OK

ろうかは
静かに
右側を

くつを
そろえよう
かかとの
ところで

なかよく
あそぼう
友だちと

自分から
あいさつ
元気に返事

もうすぐ1年間が終わります。みんなはどんな1年を過ごしましたか？けがや病気をせず元気に過ごせましたか？自分の思いどおりにならなくて、時には、けんかをして悔しい思いをしたり、悲しくて泣いてしまったりしたこともあったかもしれませんね。ひとつひとつ乗り越えるごとにみんなの心も体も大きく成長する姿を見ていて、とてもうれしく思っていました。1年間の振り返りをして、来年もまた心も体も健康に過ごせるように、どんなことができるかな・・・何かひとつでもステップアップできたらいいですね！

1年間の健康チェック

1年間の健康チェックをしてみましょう。それぞれ10点満点にすると、どのくらいの点数がつかますか？ □の中に点数を書きましょう

はや はや お
早ね早起きできた

□点

しょく しょく た
3食しっかり食べた

□点

そと げんき よく あそ
外で元気に遊ぶんだ

□点

あさばんわす せいち
朝晩忘れずに歯みがきした

□点

てあら
手洗い・うがいをしっかりした

□点

ハンカチ・ティッシュを
いつも身につけていた

□点

げんき
元気にあいさつした

おはようございます！

□点

とも 友だちと仲よくした

□点

全部で何点でしたか？点数が低かったところは、新学期からはできるようになるといいですね！

保健室の 一年間

ほけんしつ りょう
保健室を利用した
ひと ぜんぶ
人は全部で

967人

けがをした人

662人

ぐあい わる き
具合が悪くて来た人

273人

ほけんしつ らいしつしゃ おお
保健室の来室者が多かっ
たのは
がつ がつ がつ
5月・9月・10月
でした



★病院にかかったけが
(日本スポーツ振興センターに
かかった けが)

6件



はるやす あいだ
春休みの間に・・・

じぶん
自分 **を**

メンテナンス



しんがっきに向けてはる
やす 休みも早寝早起
で規則正しい生活
をしようね!

新学期

ステップ3

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをして心の充電をしましょう。
1年間がんばった自分をほめてあげましょう。

ステップ2

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらぬものとはお別れしましょう。
そしてすっきりした気持ちで新学期を迎えましょう。

ステップ1

受診・治療を終わらせておきましょう

進級するとすぐに健康診断があります。
気になることがある人は病院を受診しましょう。
むし歯も時間のある春休みのうちに治療しておきましょう。

保護者の方へ

学校保健委員会を開催しました

2月20日（火）に学校保健委員会を開催しました。お忙しい中参加して下さった保護者の方々、ありがとうございました。今回は、「朝食を食べて元気に過ごそう」というテーマで栄養教諭の宇山杏奈先生から朝食が学校生活を送るうえでどのように大切か、また朝食を食べる習慣がその後の生活に及ぼす影響という内容で講話をしていただきました。講話の後で簡単に作れる栄養バランスの整った朝食の試食もあり、みんなで美味しくいただきました。

また、玉野市の保健師さんも参加して下さり、玉野市の住民の健康状態についての情報も教えていただきました。

参加された方の感想です

- ❖ 朝食の講話では大人になった資質・能力についても触れていただいたので勉強になりました。試食でいただいたマグカップブドリアは今度家庭でもやってみようと思いました。
- ❖ 試食させてもらったしらすトースト、また頂いたレンビなどをお手本にさっと食べてもらえるよう工夫したいです。

来年度も子どもたちの健康生活のためになる会を計画していきたいと思っています。ぜひご参加ください。

