

ほけんだより 3月


令和5年3月14日
青梅市立第五小学校保健室

3月は、**学年**のしめくくりの月です。この**1年間**でたくさんの**経験**をしたみなさんは、**1年前**より心も体もぐんと成長しているはず。自分の心と体を大切に、健康的な生活を心がけていましたか？新しい学年で4月からも元気に登校できるよう、1年の目標を立ててみましょう。

3月ほけん もくひよう

みみ たいせつ
耳を大切にしよう

ねんかん
1年間のふりかえりをしよう



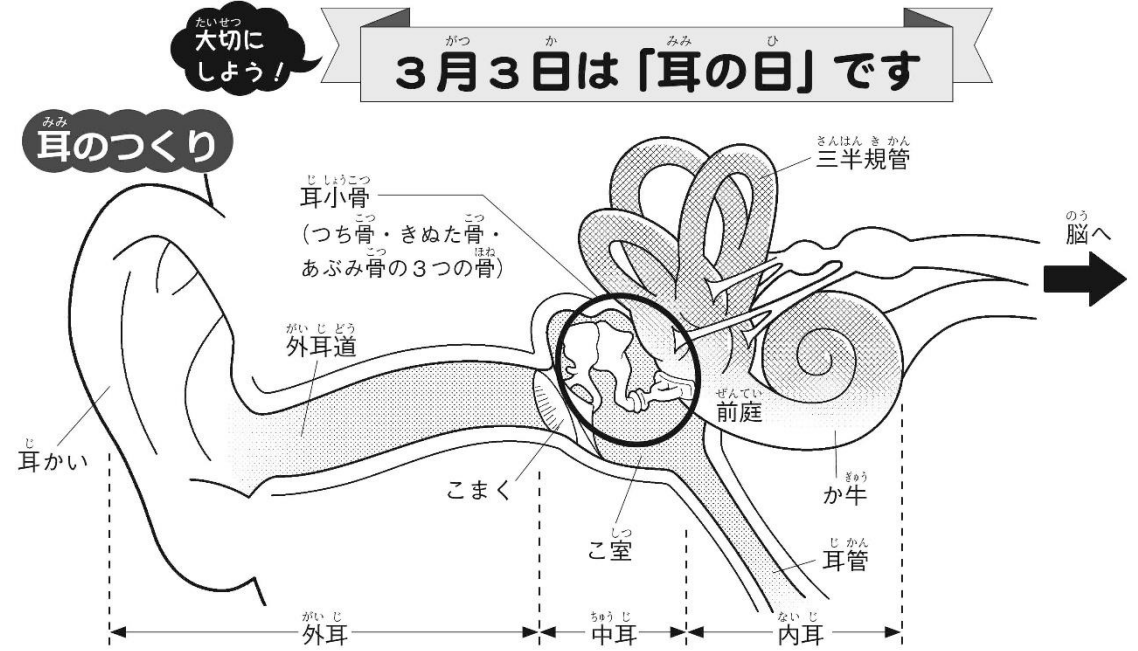


けがや体調不良で保健室に来る人は、どんな理由で来ているのでしょうか。五小の保健室での、けがと体調不良の内訳を確認してみましょう。

けがの1位は【打撲】で610人、2位は【擦り傷】で410人、3位は【痛み】で187人、4位は【捻挫】で146人、5位は【頭部打撲】で108人です。

例えば、「机に腕をぶつけた」「転んでひざを擦りむいた」「足が痛む」「足をひねった」といったようなけがです。学校内で走ってしまいけがをしたり、周りをきちんと見ていなくて打撲した人もいます。今年度は保健委員会でも、学校内を歩くように呼びかける「校内パトロール」を行っています。けがを予防するためには、どのようなことに気を付ければ良いか、日頃の生活を振り返って考えてみましょう。

そして体調不良の1位は【腹痛】で267人、2位は【頭痛】で244人、3位は【気持ち悪い】で113人です。早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べて規則正しい生活はできていましたか？生活リズムが乱れると、体調が悪くなってしまいます。右の表をチェックして、1年間の生活を振り返ってみましょう。



© 少年写真新聞社 2023

1年間を
ふり返ろう

きちんとできたものは、
□の中にチェックを入れよう。

<input type="checkbox"/> 早起き・早ねができた 	<input type="checkbox"/> 朝昼晩、しっかりご飯を食べた 
<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきできた 	<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた 
<input type="checkbox"/> こまめに体を動かした 	

© 少年写真新聞社 2021