



# ほけんだより



令和6年3月6日  
青梅市立新町小学校  
保健室

## 3月の保健目標 「1年間を振り返ろう」

3月は、1年間のまとめと次の学年の準備の月です。4月になると6年生は中学生に、1～5年生は進級し、新しい生活が始まります。1年間の生活を振り返り、来年度に生かせるようにしましょう！

### 心も体も健康に過ごせたかな？

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分にとった	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかり行えた(手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた

## 保健室の1年間(2/29まで)

けが

病気

★一番多かったけが  
打撲(ぶつけたけが)

330 件



802 件



620 件

★一番多かった症状  
頭痛

235 件

「よそ見をして走っていたら人とぶつかった」など不注意で起こるけがが多かったです。「この後どうなるかな？」と先のことを予想したりよく周りを見て行動したりすれば、けがが減らせそうですね。

## 季節の変わり目は体調に気をつけよう！

季節が春に向かい、暖かい日が増え始めましたがまだまだ寒い日もあります。1日の中でも朝・夜と昼の気温差が大きく、体調を崩しやすいです。元気な体に欠かせない「早寝・早起き」、「バランスのよい食事」を意識して、3学期もあと少し頑張りましょう！



特に朝ごはんが大事!!  
体のパワーに変えよう!