



令和7年3月3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、新しい学校生活が始まります。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！

今年度1年間を

ふり返ってみよう



4月

あたら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、心身の疲れがでませんでしたか？

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と行えましたか？

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

目にやさしい生活を心がけましたか？

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と行えましたか？

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(4月から2月まで)

けが

病気

★一番多かったのは  
だぼく(ぶつけたけが)

419 件



1006 件



615 件

★一番多かったのは  
頭痛

248 件

3月3日は「耳の日」



耳と鼻はつながっていることを知っていますか？そのため、風邪をひいたときに鼻水がかまわずにズスッとすすっていると鼻水の中のウイルスが耳に届き、耳の中が痛くなる中耳炎になってしまいます。耳は音を聞き取るだけでなく体のバランスをとる役割もあるので大切にしましょう。