



ほけんだより



令和8年3月2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年生は進級して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！

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた

保健室の1年間(4月～2月)

いちばん多かったのは…

だぼく(ぶつけたけが)

468 件

けが



1044 件

病気



776 件

いちばん多かったのは…

頭痛

290 件

感染症などの欠席が増えています



腹痛・おう吐、感染性胃腸炎、インフルエンザでの欠席が増えています。また各学年に数名程度ですが、市内の小学校は学級閉鎖をしており、これから流行するおそれがあります。元気なときこそ手洗い・うがいやマスクの着用をして、みんなで流行を防ぎましょう。体調が悪いときは無理して登校せず、早く元気になれるようにゆっくり休んでください。



治療は済みましたか？

春の健康診断の結果、治療をすすめられた人は受診できましたか？まだの人は、春休み中など時間がある時に受診をして、すっきりとした気持ちで来年度を迎えられるようにしましょう。

