

ほけんだより 3月

令和7年度
行田東小
ほけんしつ

保健室の1年をふりかえって…(4月~1月)

3月の保健目標 「1年間の健康生活の反省をしよう」

保健室の利用者数

1862人

ケガで来た人数

1473人

多かったケガ

- ★ だぼく
- ★ すりきず
- ★ わんざ・つき指

体調が悪くて来た人数

389人

多かった症状

- ★ ずつう
- ★ ふくつう
- ★ きもちわるい

保健室に来た人

多かった月 5月

少なかった月 12月

1年間を振り返ろう

- 早寝、早起きができた
- 食後の歯みがきができた
- 毎日、朝ごはんを食べた
- 手洗い、うがいができた
- 毎日、トイレで排便できた
- 毎日、適度な運動ができた
- ゲームやタブレットの時間を守った
- 元気にあいさつができた
- 困っている人にやさしくできた
- 毎日、楽しく過ごせた

ナイトルーティンでぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえば

- 寝る3時間前までに食事を済ます
- 寝る1時間半~2時間前に入浴する
- スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに
- 読書や軽いストレッチをしてリラックスする
- 部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。
簡単に継続できないとストレスになってしまいます。
自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

春休み中に治療しておこう



おうちの方へ

保護者の皆様には、ご家庭での子ども達の健康管理や早退時のお迎え、学校保健活動等にご協力いただき、大変にありがとうございました。来年度もお世話になります。どうぞよろしくお願いいたします。