

# ほけんだより 3月

令和4年度 3月号  
船橋市立古和釜小学校  
保 健 室

3月に入り、暖かく感じる季節になりましたね。今年度もあっという間に終わりを迎えそうです。みなさんにとって、どんな1年間でしたか。成長を感じられる1年間になったでしょうか。4月になると、6年生は中学生、1～5年生は進級し、新しい学校生活が始まります。4月から気持ちよくスタートできるように1年間の生活を振り返り、これからも元気に過ごしましょう。

## 3月の保健目標

## 1年間の健康生活を振り返ろう



1年を振り返って！

健康に  
過ぎせていたかな？

<b>4月</b> 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	<b>5月</b> 4日～10日 歯と口の健康週間	<b>6月</b> 7日 鼻の日	<b>7月</b> 1日 防災とボランティアの日	<b>8月</b> 1日 世界エイズデー	<b>9月</b> 1日 防災の日 9日 救急の日
<b>10月</b> 10日 目の愛護デー 15日 世界手洗いの日	<b>11月</b> 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	<b>12月</b> 1日 世界エイズデー	<b>1月</b> 17日 防災とボランティアの日	<b>2月</b> (Illustration of snowman)	<b>3月</b> こんなに大きくなりました 身長 cm 体重 kg

できたことに  
○をしてみよう！

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた   | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした   | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた     |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた    | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった       |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした   | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した        |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた       |

いくつ○がついたかな？

- 0～4個の人 まだまだ!**  
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう！
- 5～8個の人 もう少し!**  
つつい忘れてしまうことは何かな？
- 9～10個の人 いい感じ!**  
進級してからも継続しよう！

## 保健室の1年間 2022年4月～2023年2月の実態状況

保健室の 利用件数 <b>1753</b> 件	ケガの手当てで 来た人 <b>1113</b> 人 一番多かった ケガ <b>すりきず</b>	体調が悪くて 来た人 <b>640</b> 人 一番多かった 症状 <b>ずつう</b>
-------------------------------	--	---

この人数以外にも保健委員会の活動で手伝いにきたり、休み時間にふらっと遊びにきたり…毎日たくさんの人と出会うことができ、みなさんと楽しく1年間を過ごすことができました。

# あたりまえをありがとうに



これって  
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（=当然）や、ありふれていること（=普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

かんしゃの気持ち

つたえよう

サンキュー

39の日

## 表彰状

がんばったで賞

船橋市立古和釜小学校のみなさん

あなたが、この一年間で心も体も

りっぱに成長することができました。

がっこうでは、感染予防をがんばりましたね。

ともだちと過ごした何気ない日々で感じた、

うれしい気持ち、悲しい気持ち、楽しい気持ち

はこれからの人生の力になります。

毎日元気にともだちと過ごせるよう、これか

らも健康に気をつけましょう。

令和五年 三月 保健室

## 保護者の方へ

今年度も保護者の皆様におかれましては、お子様の健康管理ならびに学校保健活動へのご理解、ご協力をいただき誠にありがとうございました。

今年度も残りわずかとなりました。子どもたちが毎日元気に過ごせるよう、引き続きサポートをしていきたいと思っております。ご家庭でもお子様の様子を見ていただけるよう、宜しくお願いいたします。