

ほけんだより

R6. 3. 15

No.9

中部小 保健室

3月になり、季節が逆戻りしたような寒い日が続いています。

中部小でもインフルエンザ B の流行が続いています。令和5年度もあと数日で終わりますが、春休み中に体調を整えて、4月に元気に会いましょう。

保健関係の行事や感染対策へのご協力に感謝いたします。ありがとうございました。

☆「身体測定結果のお知らせ(3学期)」を配付します。
成長の記録ですので、ご覧ください。

☆保健室の1年間(3/13までの延べ人数)

保健室で手当てをした人…2966人

- ・けが ①だぼく ②すりきず ③きりきず
- ・病気 ①頭痛 ②気持ち悪い ③腹痛

1. 2年生はおうちの人とふりかえってみましょう。



《1年間をふりかえろう》

健康



- むし歯など、必要な治療は終わっている。
- 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
- ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。
- 健康に過ごせるよう努力した。



成長



からだ

- この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
- unnecessaryなダイエットをしなかった。
- 運動と食事のバランスを考えて生活した。
- 自分の体の成長や変化に興味がある。



生活



- 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
- 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
- 1日3回の食事をしっかりとった。
- なるべく体を動かすよう心がけた。



心

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
- ほかの人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
- イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
- 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

