ほけんだより

R8．3．17

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。

中部小ではインフルエンザやコロナの流行はありませんでしたが、胃腸炎のような症状が１年生を中心に発生しました。令和７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。

保健関係の行事や早退時のお迎え等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（3/12までの延べ人数）
保健室で手当てをした人…２７０３人

・けが　①だぼく　②すりきず　③きりきず

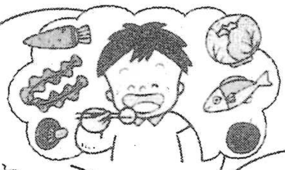
・病気　①頭痛　②気持ち悪い　③腹痛

3月です…

進学・進級を意識した生活にしていきましょう！

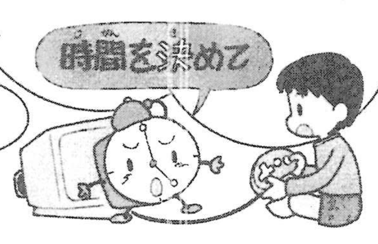
朝の過ごし方

◎いつもの時刻に起きます。
◎顔を洗い、歯みがきをします。
◎朝ご飯を毎日食べます。



昼の過ごし方

◎運動の前後はしっかり水分を取ります。
◎まだまだ寒い時がありますから、気温にあった服装をします。
◎友だちと外遊びをします。
◎学習や読書の時間をとります。
◎ゲームは決められた時間にします。

夜の過ごし方

◎入浴して体をせいけつにします。
◎疲れを取るため、早く寝ます。
◎ねる前にていねいに歯みがきをします。
◎夜遅くまでテレビやゲームをしていると、脳が興奮して眠れなくなります。注意しましょう。