

# ほけんだより3月

浜岡東小学校  
保健室



1年間、保健活動へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。子どもたちは日々の学校生活の中で多くの経験を重ね、心も体も成長してきました。春休みは、1年の疲れを癒しながら生活リズムを整え、元気に新年度を迎えられるようご家庭でも見守っていただけたらと思います。

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



ケガや病気の予防をすすんでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた



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

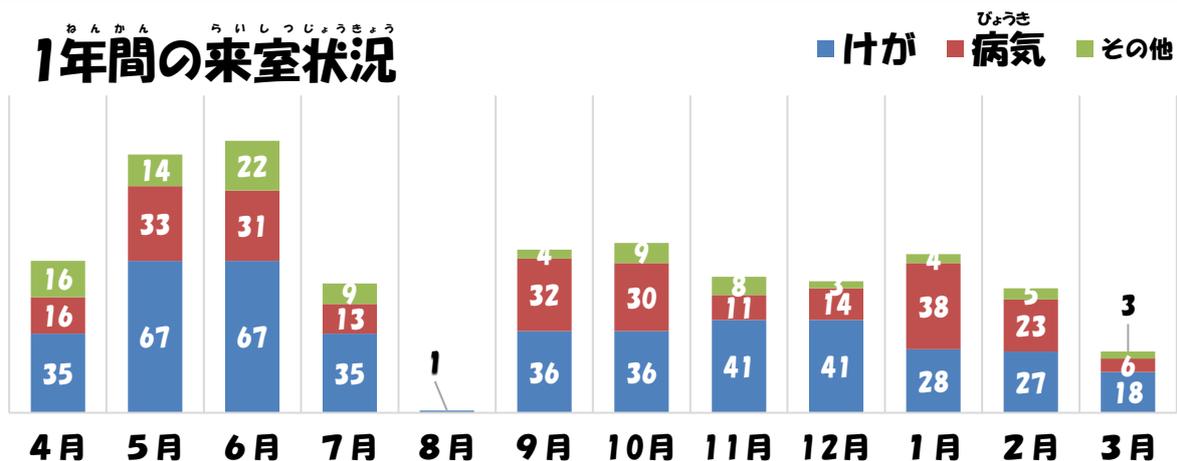
## 保健室の1年間の振り返って(4月~3月11日)

この1年の保健室の利用者数をお知らせします！



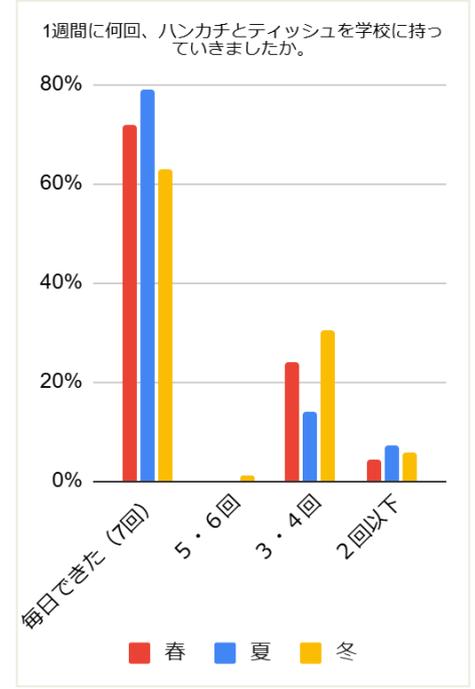
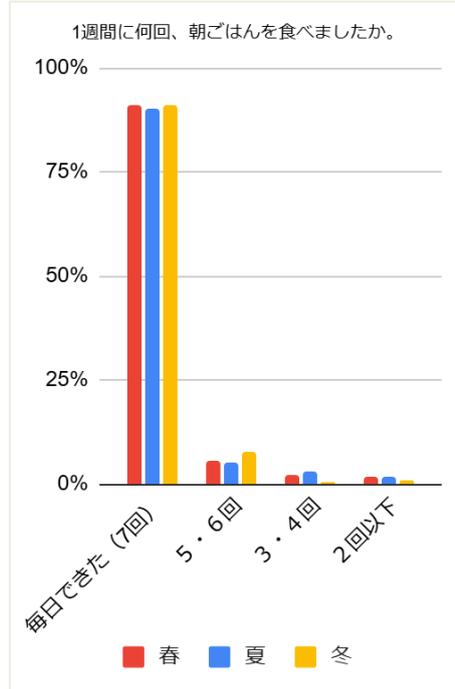
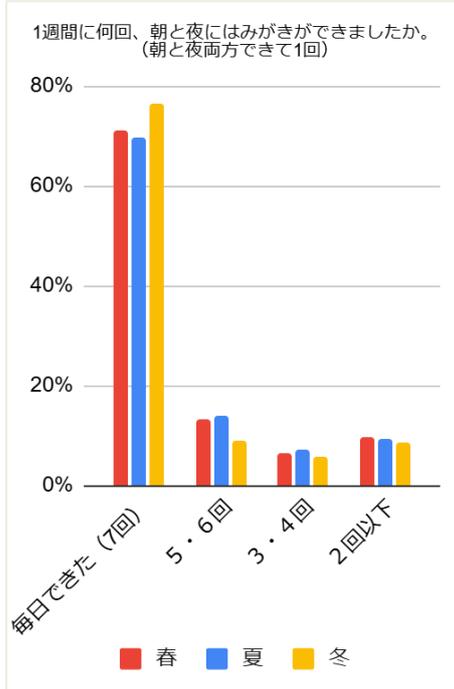
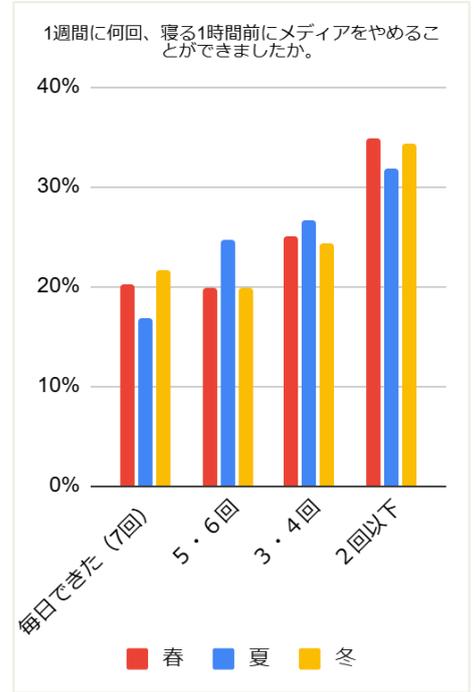
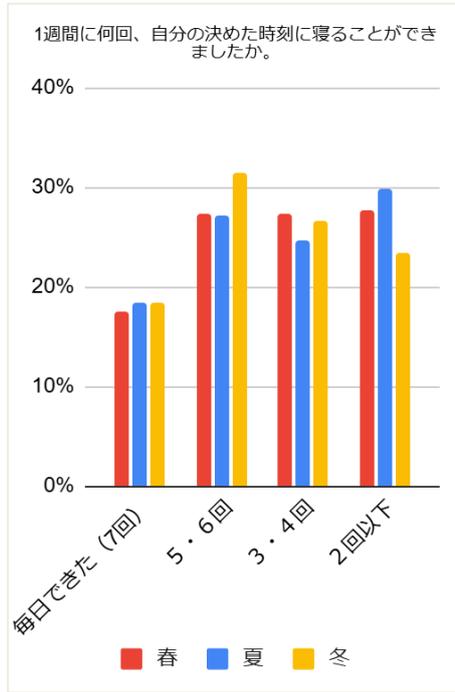
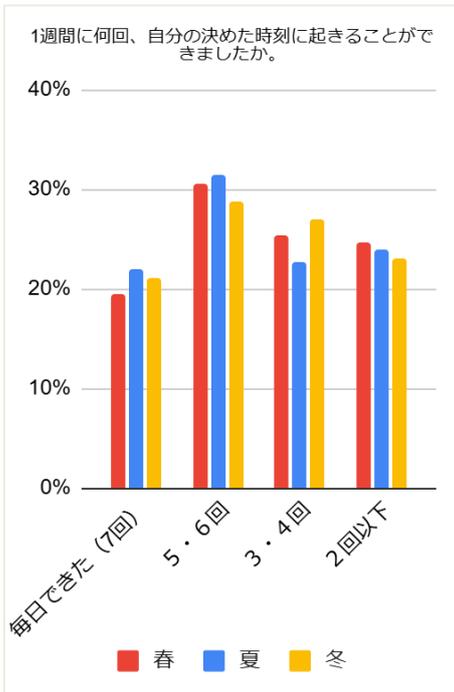
この1年間、保健室を何回利用しましたか？どんな理由で来室したのかを振り返り、けがや病気を防ぐためにどんなことに気を付けて生活すると良いか考えてみましょう。

## 1年間の来室状況



# 「げんきになるカード」の結果をお知らせします

策小では、春・夏・冬休み明けの1週間「げんきになるカード」を使って生活リズムチェックを行ってきました。今回は、3回の実施の結果比較をお知らせします。（縦軸は割合を表しています）



3回の結果を比較してみると、メディアの利用に課題が見られました。睡眠については、自分で決めた時間を守ろうと意識する人が少しずつ増えてきています。春休みも生活リズムを意識し、早寝・早起きや寝る前のメディアの使い方に気をつけ、おうちの人とルールを決めて過ごしましょう。

春休み明け、皆さんが元気な姿で登校してくるのを待っています。

