

いわにし元気通信



豊橋市立岩西小学校
保健室
R8. 3. 9

3月の保健目標
健康生活の反省をしよう



いよいよ今年度も残り少なくなってきました。この1年間、心も体も元気に過ごすことができましたか？これまでの生活を振り返ってみましょう。大きなけがはしませんでしたか？体調を崩して、学校を休むことはありませんでしたか？4月から新学年のスタートを元気に迎えられるように、体調管理をしっかりと、心と体を万全な状態に整えておいてくださいね。

健康生活チェック

1年間をふり返し、はい・いいえに○をつけてみよう。

<p>早寝・早起きをした (はい・いいえ)</p>	<p>朝ごはんを毎日食べた (はい・いいえ)</p>	<p>手足のつめはいつも短く、清潔にしていた (はい・いいえ)</p>
<p>むし歯を治した、むし歯はなかつた (はい・いいえ)</p>	<p>毎日歯みがきができた (はい・いいえ)</p>	<p>ハンカチ、ティッシュは毎日持っていた (はい・いいえ)</p>
<p>大きなけがや病気はしなかつた (はい・いいえ)</p>	<p>外で元気に、からだを動かした (はい・いいえ)</p>	<p>うがい・手洗いがしっかりできた (はい・いいえ)</p>



- 「はい」が8～9コ……あなたは、とっても健康にすごせました。立派です。
- 「はい」が5～7コ……健康にすごせました。この調子でがんばろう。
- 「はい」が3～4コ……まあまあ健康にすごせました。もう少しできることはないですか？
- 「はい」が0～2コ……自分の生活を見直してみよう。

花粉症に注意

暖かく過ごしやすい日が増えてきました。嬉しい反面、花粉症の人にはつらい時期がやってきました。花粉症で目が真っ赤になったり、頭が痛くなったりして保健室に来室する人もいます。つらくなる前に、自分でできる対策はしておきましょう！



いわにししょう ほけんしつ わん 岩西小の保健室は、こんな1年でした！

4月から2月まで

けがをした人
に
622人
いちばん多かったのは
“だぼく”でした。



たいちょう わる
体調が悪くなった人
に
464人
いちばん多かったのは
“頭痛”でした。

らいしつ おお
来室が多かった月
が
10月
151人でした。

ねんかん びょうき
1年間のけが・病気の
らいしつしゃすう
来室者数
1113人

らいしつしゃ おお
来室者が多かった曜日
すいようび
水曜日
263人でした！

保護者の方へ

一年間、学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。子どもたちは、この一年を通して心も体も大きく成長したと思います。一年間の生活や成長をお子様と一緒に振り返っていただけたらと思います。また、むし歯などありましたら春休み中に治療をしておくようお願いいたします。新学年に向けて、春休み中も規則正しい生活を送ることができるよう引き続きご支援をよろしくお願いいたします。