

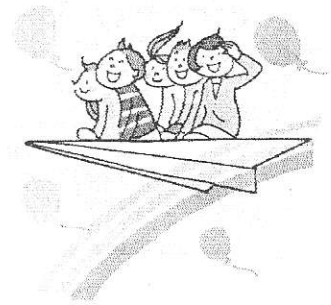
(第一子)

# ほけんだより がつ 3月

平成28年3月1日  
高岡市立木津小学校  
保健室

今年度も残すところわずかとなりました。一年間を振り返ると、けがや病気、着替えや健康相談等で保健室も目まぐるしく稼働していましたが、木津っ子が元気に無事一年間を過ごせたことをうれしく思います。

最後まで気を緩めず、心身ともに健康な状態で進学・進級できるよう、心と体の調子を整えていきましょう。



この一年はお子さんにとってどんな一年だったでしょうか。心も体もずいぶん大きく成長できたことと思います。今年度の締めくくりに、次のことについて、親子で一年間を振り返ってみてください。

## この一年間 気をつけて〇×チェックしてみよう。

心身の健康に生活できましたか? 氏名 \_\_\_\_\_

|                                                                                |                                         |                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <p>バランス良い食事を<br/>心がけることができた</p> <p>肉は<br/>ほどほど 野菜は<br/>たっぷり♡</p>               | <p>適度に運動し<br/>体力の維持ができた</p> <p>ジャンプ</p> | <p>規則正しい生活で<br/>睡眠も充分にとれた</p> <p>ズズズ...</p>                   |
| <p>衛生的な生活を<br/>心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき<br/>きれいなハンカチ ✨<br/>きれいな下着...</p> | <p>ストレス解消を<br/>上手にできた</p>               | <p>家族・友人・先生と...<br/>コミュニケーションが<br/>うまくとれた</p> <p>WHAHA HA</p> |

〇の数が6個……とっても健康に生活することができたね！これからも続けよう！



4～5個……健康に気を付けた生活を送っていたね。他に見直すところはないかな？

2～3個……心身共に健康になるために、まだまだ見直すところがたくさんありそう！

0～1個……大変！病気にかかりやすい生活になっていない？生活の一つずつ見直して！

# 一年間の保健室利用状況

2016年2月23日現在

|                                                                                                                       |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>保健室の利用件数</b><br><b>1426</b> 件<br> | <b>体調が悪くて保健室に来た人</b><br><b>421</b> 人<br><br><b>いちばん多かった病気は</b><br><b>頭痛</b> | <b>ケガの手当てで保健室に来た人</b><br><b>1005</b> 人<br><br><b>いちばん多かったケガは</b><br><b>打撲</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                                                          |                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>来室者がいちばん多かった月</b><br><b>7</b> 月<br> | <b>来室者がいちばん多かった曜日</b><br><b>木</b> 曜日<br> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



今年度は、意外なことに登校日数が少ない7月の来室者数が最も多いという結果になりました。長期休暇前は心が浮つきやすく、注意力が散漫しがちになるのかもしれませんが。

また、けがや病気以外でも、「話にきたよー」と元気に来室する子供もいて、保健室をホッと和ませてくれました。

一年間、保健室を温かく見守ってくださり、ありがとうございました。

## はや インフルエンザが流行っています

インフルエンザにかかると、ふつうのかぜの症状・せきや鼻水以外に

インフルエンザにかかったかなとおもったら、すぐにお医者さんへ



3月のピカピカ木津っ子カードは

**3月7日(月)~3月11日(金)**です



一年間、「ピカピカ木津っ子カード」を通して、子供たちの生活習慣改善にご協力いただきありがとうございました。家庭と学校が連携して取り組むことで、子供たちの健康に対する意識が高まったように感じます。

今後も継続して、子供たちが健康で元気に過ごせるよう、生活習慣改善に向けた声かけや関わりを続けていただければと思います。