

# ほけんだより 3月

令和5年3月1日  
南流山小学校保健室

今年度もあっという間にあと1ヶ月になりました。みなさんにとってどんな1年でしたか？  
この1年を振り返って、自分のよいところや苦手なところを見つけて、進級に向けての準備をする1ヶ月にしましょう。



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

## 1年間の健康生活を振り返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた  
喧嘩しても仲直りできた

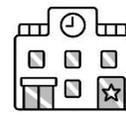
振り返ってみて、自分の生活はどうでしたか？全部にチェックできた人、素晴らしいです！  
いくつかできていないところがあった人も、これから少しずつできるようにしていきましょう。  
来年度もみなさんの健康で楽しい毎日を応援しています。

### ○おうちの方へ

今年度も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。けがの病院移送や検診後の医療機関受診に加え、毎朝の検温・健康観察など保護者の皆様にはたくさんのご協力をいただき、感謝しております。

5月8日からは、新型コロナウイルス感染症の法律上の分類が、季節性インフルエンザと同等の5類に移行となります。それに伴い学校における感染症対策も変わる可能性があります。その際にはメールや手紙などでお知らせいたしますので、ご確認いただくようお願いいたします。

1学期の健康診断で「結果のお知らせ」をお出ししています。まだ受診の済んでいないご家庭がありましたら、春休みのうちに受診することをお勧めいたします。



ココロとカラダのよりどころ 保健室

## 1年間を振り返ってみました

令和5年2月24日現在



4304人

### けが

で保健室に来た人



1533人

### 病気

で保健室に来た人

### ○保健室なんでもランキング 令和5年2月24日現在

#### 保健室に来る人が多い月

- 5月
- 6月
- 11月

#### 保健室に来る人が多い時間

- 体育以外の授業中
- 体育の時間
- 昼休み

#### けがの種類

- 擦りきず
- 打ぼく
- 切りきず

#### けがの部位

- 手や指
- ひざ
- ひじ

#### 体調不良の種類

- 頭痛
- 腹痛
- 気持ち悪い

#### けがの多い場所

- 校庭
- 教室
- 体育館

#### けがの多い曜日

- 金曜日
- 木曜日
- 水曜日

#### 体調不良の多い曜日

- 月曜日
- 火曜日
- 木曜日

今年度も、たくさんの保健室利用がありました。ランキングを見て、「自分も保健室に行ったな〜」と思いつく人や、「保健室ってこんなけがや体調不良の人が行くんだ!」と初めて知った人もいるかもしれません。

南流山小学校の保健室は、南流山小学校のみんなのものです。けがや体調不良のときだけでなく、何か困ったことがあったらいつでも保健室に来てくださいね。