

# ほけんだより 3月

令和7年3月号 流山市立長崎小学校 保健室

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありませんか？3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。脱ぎ着しやすい上着などで工夫しましょう。

そして、3学期も残りわずかとなり、やさしかった6年生ともいよいよお別れです。感謝の気持ちを込めて送りましょう。



## ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。



R6年4月8日～R7年3月5日

ほけんしつ  
保健室の  
りようしゃすう  
利用者数

2686 人  
でした



けがで来た人  
1808 人

いちばんおお  
一番多かったケガ  
だぼく



たいちょうわる  
体調が悪くて来た人  
878 人

いちばんおお  
一番多かった症状  
ずつう



いちばんおお  
一番多かったけがは、だぼくです。  
ぎょうかんやす ひるやす あそ  
業間休みや昼休みに遊んでいてぶつ  
かったり、教室にもどる際、急いで走  
てぶつかってけがをすることが多かった  
です。周りをよくたしかめて行動しまし  
うね。来年度も大きなけがや病気がな  
いことを願っています。

## おうちの方へ

今年度は、秋から全国的なマイコプラズマ肺炎やインフルエンザの大流行となりました。感染症対策として、手洗いの励行や体調に合わせたマスクの着用、水筒の持参など様々な場面において、ご協力をいただきまして、心から感謝申し上げます。

## 1年間の生活を振り返ろう



## 新生活に向けて 生活リズムを整えよう



## 春休み中に治療しておこう

