ほけんだより

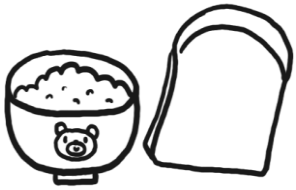
令和５年３月１日
多摩市立西落合小学校
養護教諭

学年のしめくくりの時期になりました。去年の４月に学年がスタートしてから１年間で、どの学年も心も体も大きく成長しましたね。３月はお別れのときです。「さようなら」はさみしいけれど、「さようなら」の後にはたくさんの「こんにちは」が待っています。

１年間の生活をふりかえってみましょう

この１年間、健康に気を付けて、生活できましたか？全部にチェックが付いた人は健康名人！！

できたものは、☑をつけてね。いくつついたかな？



☐ 毎朝朝ごはんをしっかり食べた

☐ 早寝早起きをした

☐ 手洗いをして、手をきれいにした

☐ 外でたくさん遊んだ

☐ 友だちとなかよく遊べた

☐ こまめに、うがいをした

☐ テレビやゲームは時間を決めていた

☐ リラックスする時間を作った

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

６年生のみなさんへ

６年生は卒業後、新しい生活が始まります。なれない間は、心も体も緊張して疲れやすくなっています。睡眠・栄養をしっかりとって、疲れをためないようにしてください。いつまでも応援しています！

保健室の１年間

保健室に来た人の数
1515　人
※令和５年２月２４日現在

多かったのは
６　月
木　曜日
でした。

ケガの手当てで保健室に来た人
1103　人

いちばん多かったケガは
すり傷
でした。

体調が悪くて保健室に来た人
412　人
（相談ふくむ）

いちばん多かった病気は
頭痛
でした。

この1年間、低学年がケガをしたとき、中学年や高学年が、保健室まで連れてきてくれたことが、ありました。さらに、やさしい言葉がけで、安心させてあげていましたね。

また、手当ての後は、「ありがとうございました。」と、あいさつができる人が多かったところも素晴らしいですね。

困った人をやさしく助けてあげられる、気持ちのよいあいさつができる、どちらも西落合小の素敵なところです。

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

保護者の皆様へ

ありがとうございました

１年間、学校保健の活動にご協力頂き、ありがとうございました。

とくに、年３回の歯みがき強化週間やノーテレビ・ノーゲーム・ノーネット週間への取り組みは、保護者の皆様の多大なるご協力を頂きました。保護者の皆様の感想から、ご家庭での温かなふれあいや、時にはご苦労も感じていました。心より感謝申し上げます。

今後とも、子供たちの心と体の健康のために、ご理解ご協力のほど、よろしくお願いします。

★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆★☆

６年生の保護者の皆様へ　保健関係書類の返却について

多摩市では、保健関係の書類の返却について以下のようになっています。ご承知おきください。

全員

健康カード⇒３月末に返却いたします。

多摩市立中学校へ進学される場合

緊急連絡・保健調査票
結核健診問診票
⇒ どちらも中学校で引き続き使用します。返却はせず、小学校から中学校へ引き継ぎます。

多摩市立中学校以外の中学校へ進学される場合

緊急連絡・保健調査票、結核健診問診票⇒３月末に返却いたします。