

ほけんだより



令和4年度3月号
知立市立知立小学校



もうすぐ卒業・進級！



一年間を振り返って、元気よく新年度を迎えよう！

今年一年元気に過ごすことができましたか？学校を休んだり、病気やけがで保健室に行ったりすることはありませんでしたか？最後まで健康に注意して、元気に新しい学年を迎えましょう！

早起き・早ねができた

1年間を
振り返ろう

きちんとできたものは、
□の中にチェックを
入れよう。

朝昼晩、しっかり
ご飯を食べた

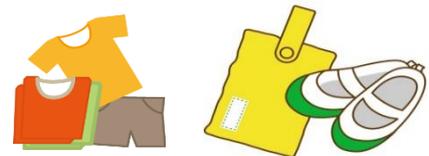
食後の歯みがきが
できた

手洗い・うがいが
できた

こまめに体を動か
した

はるやす 春休みにチェックしよう！

☆衣類・くつ・上履き・体育館シューズ☆



子供は1年で大きく成長します。衣類や靴のサイズは自分に合っていますか。サイズの合わないものを身につけていると、動きにくく、けがの原因になります。お家の人と一緒にチェックしてみましょう。

新しいもの買い替えた場合は、名前を忘れずに記入してくださいね。

保健室の1年間レポート



おうちの人と読んでね!

今年度体調不良やけがで

保健室に来室した人数

1093人 (2月22日現在)

保健室にはけが人・病人以外にも、心を落ち着かせるために来室する子やトイレに間に合わなくて失敗してしまい来室する子など、色々な子が来室しています。

体調不良の来室

413人



体調不良の来室理由で多かったのは...

1位 頭痛 2位 気持ち悪い 3位 腹痛



けがの来室

680人

けがの来室理由で多かったのは...

1位 だぼく 2位 すりきず 3位 つきゆび

けがした部位で多かったのは...

1位 足(特にひざ) 2位 手 3位 頭

もうすぐ卒業! さあ中学校へ

6年生のみなさん、小学校も残すところあと2週間ほどですね。間もなくみなさんは中学生になり、新しい友だちや先輩、先生たちと出会い、新しい生活が始まります。中学校生活のよいスタートをきることができるように春休みを過ごしてください。

●早寝・早起き・朝ごはんは基本!

中学校へ行っても、早ね・早起き・朝ごはん・適度な運動が基本です。春休みも規則正しい生活を送りましょう。

●春休みにリフレッシュ!

新しい生活には、健康が大切です。入学後は何かと忙しくなります。時間のある春休み中に、好きなことをして気持ちをリフレッシュさせ、新生活に備えましょう。

●がんばりすぎないで自分らしく!

中学校へ行ったら「勉強をがんばろう」「部活動をがんばろう」とはりきっている人も多いと思います。がんばりすぎて疲れてしまわないようにしてくださいね。息抜きも大切です。

卒業おめでとう



保護者のみなさまへ

一年間、学校保健活動にご理解とご協力をいただきまして、ありがとうございました。

養護教諭 種村 朱穂