

1年を振り返ってみよう



3月保健目標

☆1年間の健康生活をふり返ろう！

令和6年3月21日 国領小学校保健室

親子で読もう！

ほけんだより

3学期も残り2日となりました。今年度、コロナはもちろんインフルエンザも大流行しました。学級閉鎖をしたクラスも多かったです。4月からは、感染症に負けることなく元気な1年を目指したいですね。6年生も中学校で元気いっぱいの毎日を過ごせることを祈っています。

病気・けがの予防に…

大切な「見直し」「ふりかえり」

今年度も、あっという間にまよめの3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がリ、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、『健康面の見直し・ふりかえり』です。



この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康に過ごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかをあらためて考えてみるのがとても大切なのです。



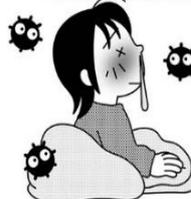
そして、いま調子がよくなかったりけがをしていたりするところがあれば春休みのうちに受診し、できればなおしてしましましょう。ドキドキ・ワクワクのはじめの一步、元気にふみ出したいですね！

学校感染症による

出席停止者数

総数

258人



そのうち…

インフルエンザ

221人

しんがた

新型コロナ

34人

また会える日まで
お元気で



See you again someday.

こころ

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきつとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



からだからこんな声が聞こえませんか？



はや ちりょう
早く治療してよ～



つか と
疲れが取れないよ～



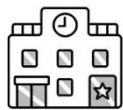
きゅう
休けいをとってよ～



じゆしん・けんさ わすれていませんか？

☆治療勧告者の治療・相談状況(3月15日現在)☆

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	計(人)	割合(%)
内科	治療勧告	1	0	1	0	0	0	2	100.0
	治療相談	1	0	1	0	0	0	2	
耳鼻科	治療勧告	14	12	12	5	9	6	58	69.0
	治療相談	12	11	7	2	6	2	40	
眼科	治療勧告	6	6	6	5	7	5	35	71.4
	治療相談	4	5	5	4	6	1	25	
視力	治療勧告	9	26	16	16	41	26	134	59.0
	治療相談	7	20	10	6	20	16	79	
歯科	治療勧告	8	6	10	15	16	11	66	31.8
	治療相談	3	1	3	6	3	5	21	
虫歯	治療勧告	3	4	7	11	12	10	47	40.4
	治療相談	3	1	3	6	2	4	19	



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



けが 601人

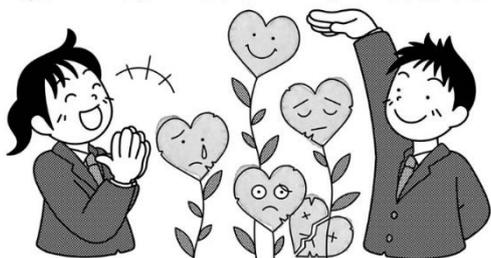


病気 298人



その他 83人

楽しい思い出も つらい体験も



成長につながる財産なんだよ。

相談してください

つらい気持ち、書き出すこと・話すことで
楽になりますよ

