



ほけんだより



令和7年3月5日
境剛志小学校 No.13

3月に入り、今年度もいよいよまとめの時期になりました。みなさんにとって、この1年はどのような年でしたか？もうすぐ新しい学年に進級し、6年生は小学校を卒業して中学生になりますね。

今までの生活をふり振り返り、来年度も気持ちよくスタートできるようにしましょう！

さかいごうししょう
境剛志小

ほけんしつ の 1年間

(4/8 ~ 2/28 まで)



★ けがをした人

744人 (1日平均 4.4人)

★ 来室の多いけが

①すり傷 ②打ぼく ③ねんざ

★ 具合が悪くなった人

261人 (1日平均 1.5人)

★ 来室の多い症状

①頭痛 ②気持ちが悪い ③腹痛

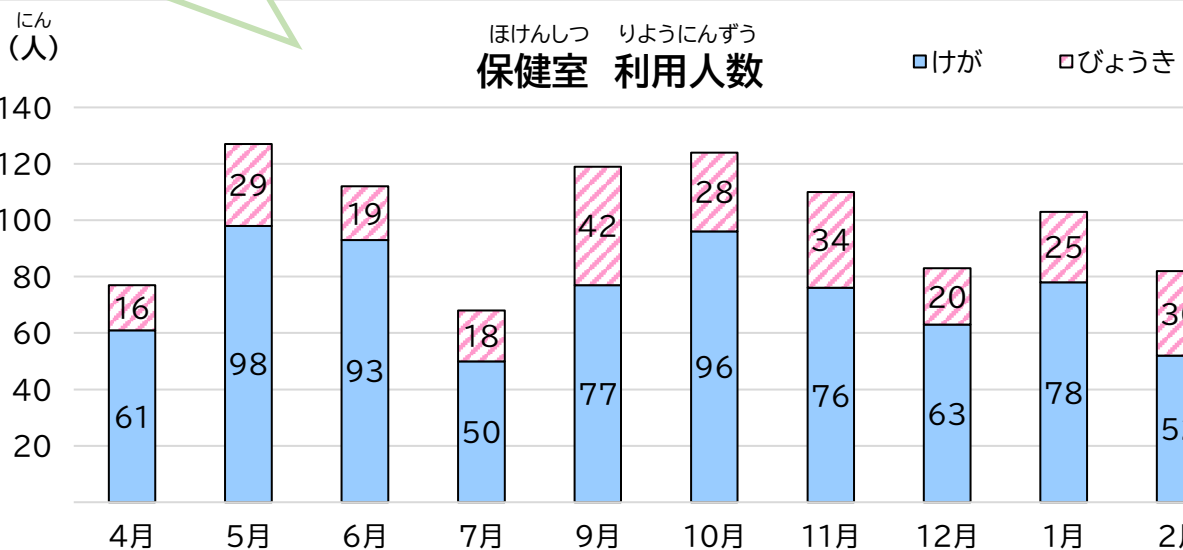


★ 保健室の学年別利用人数

1年生	177人	4年生	144人
2年生	255人	5年生	130人
3年生	223人	6年生	76人

★ 治療がまだの人

内科 : あと5人	眼科 : あと8人
歯科 : あと33人	耳鼻科 : あと1人



保健室では、けがで来室する人が多いです。最近では、転んだら傷口を洗ったり、鼻血が出たらティッシュで押さえたりして保健室に来てくれる人が増えました。

これからも、けがをしたときは自分でかんたんな手当をして、保健室に来るようにしましょう！

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

けんこう せいかつ かせ
健康な生活をふり返ろう！

ねんかん じぶん せいかつ かせ
この1年間の自分の生活をふり返ってみよう！

けんこう
健康の通知表

《 朝ごはんは？ 》



- いつも食べた …… 10点
- ときどき食べられなかった …… 5点
- ほとんど食べられなかった …… 1点

《 好ききらいは？ 》



- 好ききらいせず、
いろいろな食材を食べた …… 10点
- 少しくらいな食べ物があった …… 5点
- 好ききらいがたくさんあった …… 1点

《 歯みがきは？ 》



- いつもみがくことができた …… 10点
- ときどきみがくののを忘れた …… 5点
- ほとんどみがかなかった …… 1点

《 ハンカチ・ティッシュは？ 》



- いつも持ち歩くことができた …… 10点
- ランドセルの中に入っていた …… 5点
- 忘れることが多かった …… 1点

《 テレビ・ゲーム・タブレットは？ 》

- 30分ごとに目を休めた …… 10点
- 1時間つづけて使っていた …… 5点
- 3時間つづけて使っていた …… 1点



《 朝のめざましは？ 》



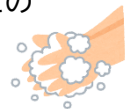
- いつもスッキリと起きることができた …… 10点
- ときどき起きるのがつらかった …… 5点
- いつも起きるのがつらかった …… 1点

《 排便(うんち)は？ 》



- 毎日うんちが出た …… 10点
- ときどきうんちが出た …… 5点
- ほとんどうんちが出なかった …… 1点

《 外から帰ったあとや、トイレのあとの
手あらいは？ 》



- いつも手を洗った …… 10点
- ときどき手を洗うのを忘れた …… 5点
- 手は洗わなかった …… 1点

《 爪は？ 》

- いつもきれいに切っていた …… 10点
- ときどき切り忘れていた …… 5点
- いつも伸びていた …… 1点



《 友だちとのかかわりは？ 》

- いつも気持ちよくかかわる
ことができた …… 10点
- ときどきなやむことがあった …… 5点
- つらいことが多かった …… 1点



ごうけい
合計

てん
点

76～100点：からだもところも健康！次の学年もその調子でスタートしよう！

51～75点：あと少し！できている部分を増やして、毎日を充実させよう！

26～50点：できていない部分を確認して、次の学年では健康を意識して過ごそう！

0～25点：からだやところの不調はありませんか？できそうなことからやってみよう！

～100点をめざして、次の学年も健康な毎日を過ごしましょう！～