

ほけんだより 3月

令和7年3月3日 灘小学校保健室 No.13

おうちのかたといっしょに読みましょう

* 3月のほけんもくひょう*

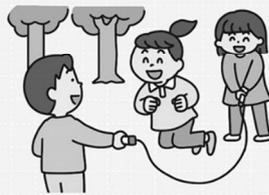
「自分の生活をふりかえろう」

先週まで寒い日が続いていましたが、みるみるうちに昼間の気温が上がってきています。朝晩の寒暖差が大きく、体調をくずす人も出てきています。また、2月のおわりごろから嘔吐や下痢といった症状でお休みする人も増えてきました。ここで大事なのが、やはり手洗い・うがいです。一人ひとりが気をつけて、かぜを予防していきましょう。

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗いした
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



保健室の1年間

4月8日から2月28日までの保健室利用をまとめました。けがの件数は、昨年度よりも286件少なくなっていました。病気の件数は、54件多くなっていました。



ケガの件数

466 件



病気の件数

399 件

★一番多かったけが すりきず

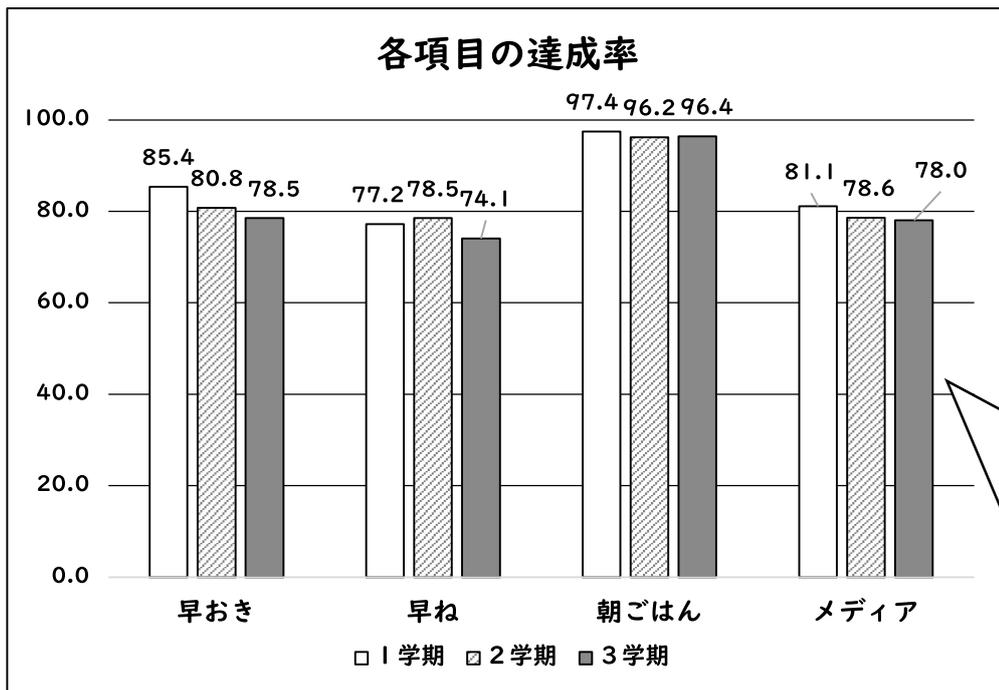
★一番多かった症状 頭痛

できたところ(◎や○がついたところ)は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ(×がついたところ)は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

『生活リズムチェックカード』結果のお知らせ

★実施期間：2月10日～2月16日（灘中学校のテスト期間）

今年度3回目の「生活リズムチェックカード」の結果をお知らせします。3学期は、全体的に達成率が低くなっており、2学期がんばっていた「早ね」も1学期を大きく下回っていました。メディアでは、「おいしいごはん」と「オリジナル」など2つのコースを組み合わせ、取り組むなど工夫している人もいました。



オリジナルコースで多かったメディア時間は、2時間でした。学年があがるにつれて、3時間にしている人が増えていました。

★児童感想

- 朝ごはんのとき、テレビを見ないで食べると、いつもより早く食べ終わったので、時間によゆうができた。
- 休日の前の日は、ねるのがおそくなったからおきるのもおそくなった。
- ノーメディアをはじめて取り組んだ。

★おうちのひとより

- 早起きが苦手だけど、目標を持ってがんばったね！！すごい！！
- 週末になると、メディア時間が増えてしまう。時間の過ごし方を考えたい。
- 兄妹で確認しながら取り組んでいた。

★おうちの方へ★



『生活リズムチェックカード』取組へのご協力ありがとうございました。2月実施の結果をまとめましたので、お知らせします。

進級・進学に向けて、それぞれの生活リズムチェックカードをふり返り、規則正しい生活の継続または、生活リズムの改善を行ってほしいと思います。