

3月すまいる

東海市立富木島小学校 保健室

令和7年度 3月 No.10

3月の保健目標



健康生活について反省しよう

3月の保健目標は「健康生活について反省しよう」です。

みなさんは、今年1年を健康に過ごすことができましたか。

健康とは、心も体も元気であることです。

健康になるための生活ができているか、チェックしてみましょう。

今年度の

健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
<p>早寝早起きをした</p>			<p>毎日3食きちんと食べた</p>			<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>			<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			<p>友だちと仲良くできた</p>		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

さすがり! 光栄です

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

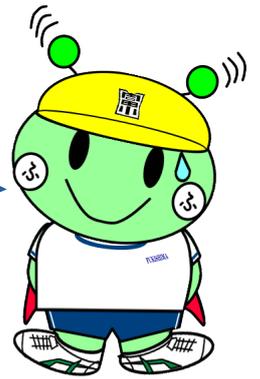


ふきしまししょうほけんしつのは1年

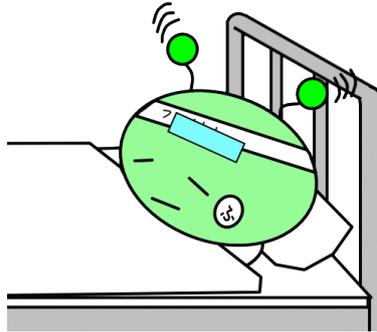
令和7年4月9日から令和8年2月13日までにケガや病気で保健室に来た人の数です。

保健室
の利用者数
1593人

病気 527人
けが 1066人



1. あたまがいたい 189人
2. おなかがいたい 108人
3. きもちがわるい 106人



びょうき
病気

あたま ひと にん
頭をぶつけた人は131人もいました。

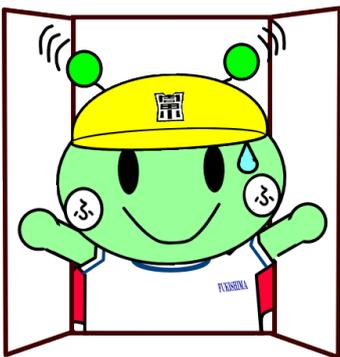
あたま いのち
頭のけがは命にかかります。

たいせつ
大切にしましょう。

1. だぼく 524人
2. すりきず 175人
3. つきゆび 66人



けが



保健室はケガや病気の時だけでなく、健康診断や相談などに使う、みなさんの健康をサポートする場所です。保健室をうまく利用して、心も体も健康に過ごしましょう。保健室に来るときは、必ず担任の先生に伝えてください。

あたら かんきょう そな 新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ の心のケア

♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

♥ 環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。

♥ 保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。



新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。

