

# ほけんだより

R8.3月 No.11 太白台小学校保健室

3月 けんもくひょう 健康生活を反省しよう

3月に入り、今年度もあと少しとなりました。1年間、元気に過ごすことはできましたか？1年間、健康な生活ができたかどうかを振り返ってみましょう。  
暖かい日が増え、昼夜の寒暖差で体調を崩しやすいです。体調を整え、3月も元気に過ごしましょう。

1年間の生活を振り返ろう



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。

今年度の

## 健康通知表をチェック!

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

できていることはつけて、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



おおしろだいしょうほけんしつ  
**太白台小保健室の1年間** (2月までの利用者数)

ほけんしつ  
**保健室の**  
 りょうしやすう  
**利用者数**

1123 にん 人

ケガで  
き にん ずう  
**来た人数**

588 にん 人

おお  
**多かったケガ**

☆ **だぼく**

☆ **すり傷**

☆ **ねんざ・つき指**

ほけんしつ き ひと  
**保健室に来た人**

おお つぎ  
**多かった月**

10月

すく つぎ  
**少なかった月**

1月

たいちよう わる  
**体調が悪くて**

き にん ずう  
**来た人数**

451 にん 人

おお しょうじょう  
**多かった症状**

☆ **頭痛** (あたまがいたい)

☆ **腹痛** (おなかがいたい)

☆ **気持ち悪い**

てんき よ きせつ そとあそびでのけがが**お**多くなり  
 ます。これから**てんき**がよくなるので、けがに  
 ちやうい ちやうい **注意**して**あそ**ぼう！



**保護者の皆様へ**

《 げんきアップカードについて 》

3学期の最後のチェックが終わりましたら、持ち帰りますのでご確認ください。衛生面や生活リズムなど、基本的な生活習慣を身につけることは、毎日を元気に過ごすために重要です。できている項目はほめてあげてください。また、できていない項目がありましたら、ご家庭でもお声かけをお願いします。

《 スポーツ振興センターについて 》

学校の管理下でけがをして医療機関にかかった場合は、スポーツ振興センターの災害給付が受けられます。受診した月から2年間請求を行わなければ給付を受けられなくなります。今年度、学校でのけがで受診し、災害給付を希望される場合は、学校までお知らせください。

対象 ・学校の管理下でのけが（登下校含む）

・総医療費5,000円（自己負担3割の場合、支払額が1,500円）以上。

※町の医療助成制度は併用できません。一旦、窓口での支払いとその領収書が必要です。