



ほけんだより

3月



令和6年3月21日
練馬区立開進第三小学校
校長 岡部 良美
養護教諭 佐藤 智美

3月 保健目標

1年間の健康生活の振り返りをしよう



日差しが、温かく感じられる季節になりました。この1年間の生活を振り返ってみましょう。毎日いろいろなことをがんばってきた中で、みなさんの心と体はしっかり大きくなっています。一人ひとり成長の仕方は違います。自分のペースで少しずつ成長できるとよいですね。

一年間の健康生活ふりかえりチェック☑

<p><input type="checkbox"/> 早ね早起きができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 毎日3食をきちんと食べた</p> 	<p><input type="checkbox"/> すききらいをへらせた</p> 
<p><input type="checkbox"/> 元気に運動ができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 手洗いうがいができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 大きなけがや病気をしなかった</p> 
<p><input type="checkbox"/> 友達と楽しくすごせた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食後に歯をきちんとみがけた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 具合がよくないところを治した</p> 

ふりかえってみて、自分の健康生活はどうでしたか？

できていたところはこれからも続け、もう一歩だったところはがんばっていきましょう！

もう一度生活リズムを見直そう！



時間を決めて！

時間を決めて、ゲームをしたり、動画やテレビを見たりしていますか？
保健室に来る人の中には、遅くまで起きていて寝不足になってしまったり、体調不良になってしまったりする人がいます。春休みになりますが、4月から新しい環境で素敵なスタートをきれるように生活リズムをくずさずに過ごしましょう。



なんにん 何人きたかな？

が がつ がつ にち あいだ なんにん ひと ほけんしつ りよう
4月から3月15日までの間に、何人の人が保健室を利用したでしょうか？

ほけんしつ き ひと
けがで保健室に来た人

びょうき ほけんしつ き ひと
病気で保健室に来た人

た き ひと
その他で来た人

あわせて・・・

1067人

787人

268人

2122人

さくねんとほけんしつ き ひと
昨年度保健室に来た人は1747人でしたが、
こんねんと なんにん ひと ほけんしつ き
今年度は2122人の人が保健室に来ました。
(実際には、じっさい さとうせんせい しゅつちよう やす佐藤先生が出張やお休みでいなかったり、じゆぎよう とし ほか せんせい たいおう授業をしている時に他の先生が対応して
くださったりすることもあるのでもっと多いです。)

その他の来室とは、た らいしつ なに なや何か悩みがあって聞いて欲しい時や、き も お つ とし気持ちを落ち着かせたい時、よくわから
ないけれどたいちよう わる体調が悪かったりモヤモヤしたりした時に来た人の数です。まだまだ色々なことが気にな
ったり、不安になることがあったりするかもしれません。保健室はけがや病気の手当ての場だけでは
なく、こころ やす心を休めるための場所でもあります。困ったときや誰かに聞いてほしいことがある時には、
来てくださいなね。



さようならとこんにちは

3月～4月は、ちくまんの「まよう
なら」と「こんにちは」が訪れる時
期。進学や進級で、親しい友達と別
れてまみしくなったり、新しい環境で「か
んばれるかな」と不安になったりする
人もいるでしょう。でも、大丈夫。そ
れまですごしてきた日々の思い出は決

して心から消えないし、幸せは時と共
に積み重なっていくものだから。
希望や不安、戸惑いなさ、みんなひっ
くるめて、今のあなた自身だと受け止
めれば、心は落ち着きます。素敵な春
を迎えられますように。心から、応援
しています。



保護者の方へ

間もなく春休みとなります。新年度、進級・進学と新しい生活に入っていきますが、今年度中に各健康診断時に配布した「受診のお勧め」について、受診や治療の経過が確認できていない場合があります。

学校での健康診断はスクリーニングのため、医療機関の受診で最終的に異常なしと判断される場合もありますが、内容をご確認のうえ、必要に応じて医師の診断を受け、学校までご連絡ください。

本年度も、感染症や熱中症対策をはじめ、お子様の心身の健康や発育・発達のための取組に多くのご協力をいただきありがとうございました。