

ほけんだより はる 春 とくべつごう 特別号

令和5年3月22日
練馬区立下石神井小学校
校長 永井 美奈子
保健室

いちねんかん

一年間、ありがとうございました！

はや こんねんど お いちねん みな
早いもので、今年度が終わろうとしています。この一年は、皆さんに
とってどのような一年でしたか？心も体も健康に過ごすことができた

でしようか？今年度も感染対策 かんせんたいさく を行いながらの学校生活でしたが、手洗いや健康観察、黙食など、
みなさんの日々の取組の成果もあり、元気に過ごせた人も多かったのではないかと思います。

ぜひ自分の健康について振り返り、よかったことは引き続き行い、できなかったところは来年度
できるようにしていきましょう。

あなた いちねん の一年の健康を振り返りましょう！

できたものに○をつけましょう。

からだチェック

- びょうき はや ね お
・病気は、しなかった。 ()
- おお は あ
・大きなけがは、しなかった。 ()
- ば な お
・むし歯は、治した。 ()
- (むし歯がなかった人も○)



せいけつ 清潔チェック

- あさ よる は
・朝、夜の歯みがきをした。 ()
- せいけつ も
・清潔なハンカチを持っていた。 ()
- ていねい て あら こころ
・丁寧な手洗いを心がけた。 ()
- つめ みじか
・爪はいつも短くしていた。 ()

せいかつ 生活リズムチェック

- はや ね は あ
・早寝、早起きができた。 ()
- あさ まいにち た
・朝ごはんを毎日食べた。 ()
- そと げんき あそ
・外で元気に遊ぶことができた。 ()
- まいにち けんこうかんさつ たいおんそくてい
・毎日健康観察、体温測定できた。 ()



こころチェック

- おも たの す
・思いやりをもち、楽しく過ごした。 ()
- なや す
・悩んだときなどに、好きなことをしたり、
相談したりできた。 ()
- (悩みがなかった人も○)



はる やす しん が つ き じゅん び き かん 春休みは新学期の準備期間



き ちりよう
気になるところ、治療
などをすませておこう。



しんが つき つか も
新学期から使う持ちも
の、準備はOK？



やす ちゆう せいかつ
休み中も生活リズムは
変えずに過ごそう。



しん ねん ど もく
新年度にがんばる目
標をたてよう。



ねんかん ほけんしつりよう ようす 1年間の保健室利用の様子



らいしつしゃ ごうけい
来室者の合計

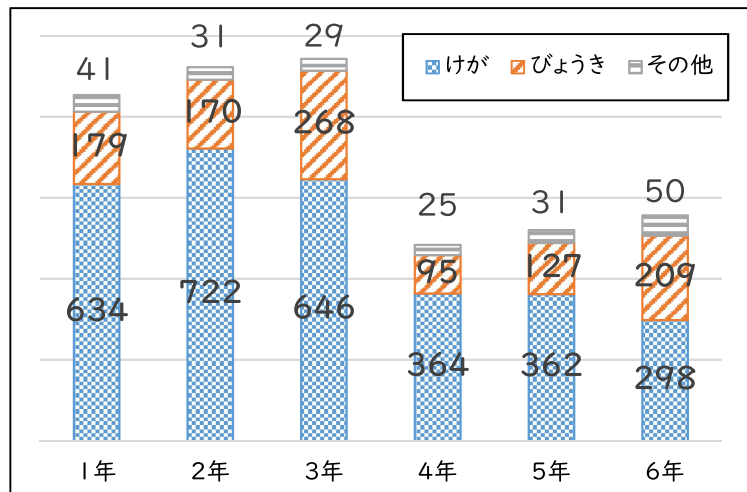
4281 人 (4/6~3/15)

けが 3026 人

びょうき 1048 人

その他 207 人

※着替え、相談、クールダウンなど



ほけんしつりよう ようす がっこうせいかつ
保健室利用の様子からは、学校生活でいつ、
どのようなことに気を付ければよいか分かります。
また、けがや病気をしたときには、その原因を考
えることで、これからの健康に生かすことができます。

らいねんど びょうき へ けんこう
来年度のけが、病気を減らすために、ぜひ健康のための工夫をして過ごしましょう。

けがランキング

1位 打ぼく

2位 すり傷 3位 痛み

けがをした時間帯は、休み時間、
体育、授業中の順に多かったです。

びょうきランキング

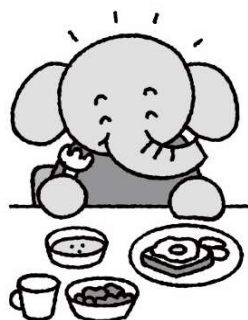
1位 頭痛

2位 腹痛 3位 気持ちわるい

具合が悪くなった時間帯は、授業中、
休み時間、給食の順に多かったです。

せいかつ ととの しんねんど 生活リズムを整えて新年度をむかえよう

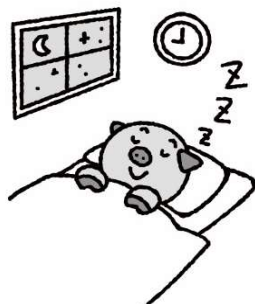
せいかつ だいじょうぶ
あなたの生活リズム、大丈夫ですか？



あさ
朝ごはん

からだ
体にエネルギーを

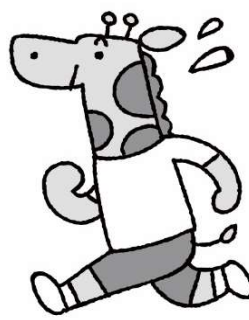
チャージ!



はやねはやお
早寝早起きで

じゅうぶん
十分なすいみんを

とろう!



そと で
外に出て

うんどう
運動して

からだ うご
体を動かそう!



トイレに行き

まいあさ はいべん
毎朝の排便を

しゅうかん
習慣づけよう!