

ほけんだより 3月号

令和8年3月2日
練馬区立北原小学校
養護教諭 小川 奈緒子

今年度も最後の月となりました。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が1つ上がり、新しい生活が始まります。その準備の1つとして、「1年間の生活の振り返って、見直し」を行ってみましょう。「この1年、これを頑張ることができた」「もっとこうしてみよう」と考えることはとても大切です。来年度も、心も体も元気に過ごすことができるようにしましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランス良く食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



けがや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友達と仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

この1年、いろいろなことに頑張った自分をたくさん褒めてあげてください。春休み中も規則正しい生活を送り、体と心を整えて、気持ち良く新しい学年をスタートしましょう。



きたはらしょう ほけんしつ ねんかん
北原小の保健室の1年間



※令和7年4月から令和8年2月20日までの集計

✓ ほけんしつ らいしつにんずう
保健室の来室人数

2998人

→

けがの来室人数 1691人
たいちょうふりょう らいしつにんずう
体調不良の来室人数 1307人

✓ いちばんおお
一番多かったけが

だぼく (ぶつけたけが)

✓ いちばんおお しょうじょう
一番多かった症状

ずつう ふくつう
頭痛、腹痛

いちばんおお
一番多かったけがは、だぼく (ぶつけたけが)
でした。

この1年、外で元気に遊ぶ姿が多く見
れました。これからもけがに気を付けて、
外で元気に遊みましょう。

がつ か みみ ひ きん にく うご おと き
3月3日は「耳の日」 筋肉の動く音を聴こう

きんにく うご おと き ほうほう
筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法
です！ まず、からだ ちから め じょうたい りょうみ あな ゆび い かんぜん
まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎ
ます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？
これは、きんにく しゅうしゆく しんどう ゆび つた みみ とど
これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つま
り筋肉が動いている音なのです。きんにく はたら じぶん みみ かん
筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、
おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



保護者の皆様へ

今年度も残り1か月となりました。新しい学年に期待や希望が膨らむ反面、緊張や不安も
生まれる時期です。1年間の健康や生活を振り返ることは、自分自身の成長を実感し、自信
にもつながります。ご家庭でもお子様の1年間の様子を振り返ってくださると幸いです。

また、日々の学校保健活動についてのご理解とご協力ありがとうございました。最後まで
子供たちの健康を保健室からサポートしていきます。今後ともよろしくお願ひします。