

# ほけんだより 3月

宇美東小学校 保健室  
令和7年3月

あっという間に今年度の終わりになりました。みなさんにとってどんな1年間でしたか。きっとひとりひとりにたくさんの成長があった1年間だったと思います。保健室からもみなさんの成長をたくさん見ることができたととてもうれしかったです。

4月になったら、ひとつ上の学年に進級し、新しい先生やお友達と過ごす学校生活が始まります。不安な人もいるかもしれませんが、みなさんなら大丈夫！新しい出会いを楽しみに新学期のじゅんびを少しずつ始めましょう。



## ～1年間の保健室をふりかえって～

R6年4月8日～R7年3月14日

けがでの来室

438人

休み時間中のだぼくとすりきずが多かったです。安全に楽しく遊びましょう。



体調不良での来室

310人

ねる時間がおそくなったことが原因での体調不良の人が多かったです。早ね早起きがんばりましょう。

# 1年間の保健のおさらい！ こんなとき、どうする？

運動場で転んでしまった時は？

- A. きず口を洗って保健室へ
- B. そのまますぐに保健室へ



こたえ A

せきやくしゃみが出る時は？

- A. マスクをつける
- B. そのままにしておく



こたえ A

教室のかん気をする時は？

- A. 運動場側の まど だけを開ける
- B. 対角線の まど を2カ所以上開ける



こたえ B

暑い日を元気に過ごすためには？

- A. のどがかわいた時に、たくさん水分ほきゅうをする
- B. のどがかわいていなくてもこまめに水分ほきゅうをする



こたえ B

### はるやす あんぜん 春休みも安全にすごそう！

春休みは新しい学年をむかえる準備期間です。今まで身につけた早ね早起きや適度な運動などの良い生活リズムをくずさないように毎日元気に過ごしましょう。

また、交通事故などにも気をつけて安全に過ごしましょう。

始業式に元気なみなさんと会えるのを楽しみにしています。

