



ほけんだより 3月

富吉小学校
保健室
令和8年3月9日

少しずつ春らしい暖かな日差しを感じるようになってきました。いよいよ学年最後の月、3月です。6年生と過ごせる時間は残りわずかとなりました。限られた期間の中で、6年生にたくさんの「ありがとう」を、6年生は学校に「ありがとう」を伝えられるといいですね。

とみよししょうほけんしつ ねんかん 富吉小保健室の1年間

ほけんしつ りょう けんすう
保健室が利用された件数

206件

けが (116件)

たいちょうふりょう けん
体調不良 (85件)

その他 (5件)



りょう ばんおお つき ようび
利用が一番多かった月・曜日

つき がつ けん
月...9月 (34件)

ようび い もくようび けん
曜日...1位 木曜日 (53件)

2位 げつようび けん
月曜日 (46件)



おお
多かったけが

1位...打撲・捻挫 (45件)

2位...すり傷 (19件)

3位...切り傷 (14件)



おお たいちょうふりょう
多かった体調不良

1位...頭痛 (51件)

2位...腹痛 (25件)

3位...気分不良 (14件)

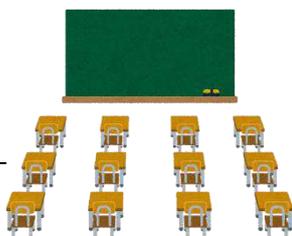


おお ばしよ
けがが多かった場所

1位...教室 (54件)

2位...運動場 (31件)

3位...体育館 (14件)



らいしつ おお じかん
来室が多かった時間

1位...授業中 (118件)

2位...昼休み・休み時間 (40件)

3位...朝の時間 (10件)



今年1年間、保健室をどのように利用しましたか？けがをした人、病気をした人、それぞれ1年間をふりかえり、来年も元気に過ごせるよう、安全な生活や体調管理を心がけましょう。

来年も、みんなが大きなけがや病気をすることなく、成長・活やくしてくれることを願っています☆

しながつき そな じゅんび 新学期に備えて準備をしよう！

しながつき きも むか はるやす あいだ こころ からだ とどの み まわ じゅんび
新学期を気持ちよく迎えるためにも、春休みの間に心と体を整え、身の回りの準備をしておきましょう。

もちものかくにん 持ち物の確認をしよう！

シューズや体操服は
体の大きさに合っていますか？
特にシューズは、合わないものを身につけると、けがや足の変形の原因に。



ちりょう す 治療を済ませよう！

4月には健康診断が始まります。
その前に、まだむし歯の治療を済ませていない人や、その他の病気について病院で見てもらおう！



み まわ せいり 身の回りの整理をよう！

机の中やランドセルの中に、いらぬものが入っていませんか？
身の回りの整理をして、すっきりした気持ちで新学期を迎えよう！



りフレッシュも忘れずに！

今年1年間がんばった自分をたくさんほめてあげよう！新学期からも元気に過ごせるように、心と体をしっかり休めておいてね♪



まほう ことば 「ありがとう」は魔法の言葉

みなさんは、この1年間で何回「ありがとう」と言いましたか？「ありがとう」は、言った人も、言われた人も、こころがポカポカ温かくなる魔法の言葉です。実は、感謝の気持ちを伝えると、脳の中に「幸せだな」と感じるホルモンが出て、ストレスを減らしたり、病気に負けないパワーをくれたりすることがわかっています。

セロトニン

こころのバランスをととの整える



エンドルフィン

いた痛みをやわ和らげる



ドーパミン

やる気が出てくる



オキシトシン

しあわせな気持ちにしてくれる



ちょっと照れるかもしれませんが、1年分の「ありがとう」を家族や友だちに伝えてみませんか？

保護者の方へ

● 学校保健活動のご協力ありがとうございました ●

早いもので、今年度も残りわずかとなりました。この1年、保健室での様子からも、子どもたちの確かな成長を感じる毎日でした。心身ともにたくましく成長した子どもたちに、拍手を送りたい気持ちです。

保護者の皆様には、日々の健康管理や受診勧告への対応など、多面的なサポートをいただき、心より感謝申し上げます。今後も子どもたちの健康を支え、けがや病気の予防に努めながら、楽しく学校生活を過ごせるよう保健室から見守っていきたいと思います。子どもたちが元気に新年度を迎えられるよう、ご家庭でも心と体の両面からサポートをお願いいたします。

