

\* おうちの人と一緒に読みましょう♪



令和8年3月4日  
宮前小学校 保健室

今年度をしめくくる3月になりました。この1年で、心もからだも大きく成長しましたね。

4月からは、また新しい1年が始まります。やり残したことや心配なことは今の学年のうちに解決して、新しい学校・学年でも気持ちよくスタートができるように準備していきましょう♪

※保健室で借りているもの（ハンカチなど）がある人は、今学期中に返却してください！

3月の保健目標

「健康生活の反省をしよう」

1年間を振り返ろう

からだだけでなく、心も元気に過ごせるのが健康な生活にとって1番です。  
この1年をふり返って、新しい学年・学校へ向けて準備をしましょう！

自分がかんばれたものに  
○をつけてみよう！

<p>早寝・早起きができた</p>		<p>毎日朝ごはんを食べた</p>		<p>体育の授業以外でも 体を動かした</p>	
<p>手洗いうがいを忘れずにした</p>		<p>1日3回歯みがきをした</p>		<p>友達と仲良く過ごした</p>	



「ありがとう」という言葉は、言った人にも、言われた人にも、「健康になる」「ポジティブになる」「幸せになる」「人間関係がよくなる」といった効果があります。感謝の言葉を声に出して伝え、みんなが素敵な1日を過ごせるようにしましょう♪

れいわ ねんと  
令和7年度

みやまえしょう ほけんしつ ようす  
宮前小保健室の様子



(2月27日まで)

<p>けがをして保健室へ来た人</p> <p><b>745人</b></p>	<p>具合が悪くて保健室へ来た人</p> <p><b>416人</b></p>	<p>けがをして病院へ行った人</p> <p><b>33人</b></p>
<p>けがをした人が1番多かった月</p> <p><b>10月</b></p> <p>業間にけがをする人が特に多かった</p>	<p>具合が悪い人が1番多かった月</p> <p><b>6月</b></p> <p>熱中症症状の人が多かった</p>	<p>保健室へ来た人が1番多かった曜日</p> <p><b>金曜日</b></p>

○具合が悪い人は、6月の次に多かったのは9月です。ほとんどが、暑さで体調を崩した人たちでした。

熱中症は、予防すれば絶対に防げる病気です。

運動の前後で水分補給をする・おかしいな?と思ったらすぐに涼しい場所で休憩する、基本的なことを徹底して来年度も熱中症事故ゼロを目指しましょう。

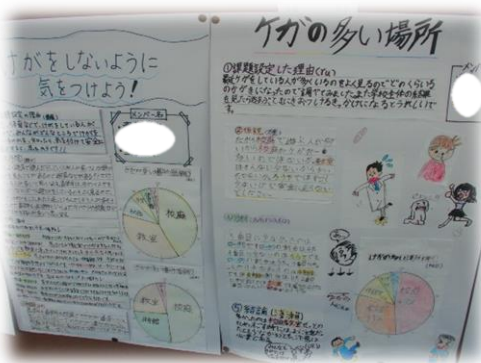
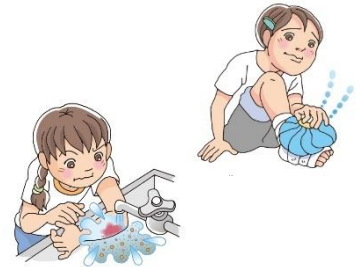
○どの学年でも、ボールを使っている時のけがが1番多かったです。

体育の時は、準備運動で指先までしっかりストレッチをしてみましょう。

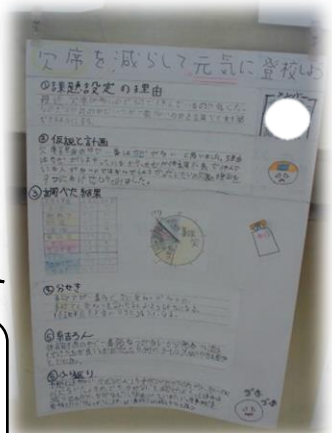
業間休みはたくさんの方が校庭で遊んでいます。周りの様子を見ながら遊ぶ工夫ができるといいですね。



5年生が算数の学習で、保健室の記録を使って宮前小でのけがについてをまとめていました!



どんな病気で欠席したかをまとめているグループもありました



どの学年が見てもわかりやすい!さすが5年生です👏

今年度も学校保健にご理解・ご協力いただきありがとうございました。新年度も健康診断等で保護者の皆様にはお世話になります。どうぞよろしくお願いいたします!