

ほけんだより 3月

令和6年
3月
河和小学校
ほけんしつ

おうちのひとといっしょによみましょう！

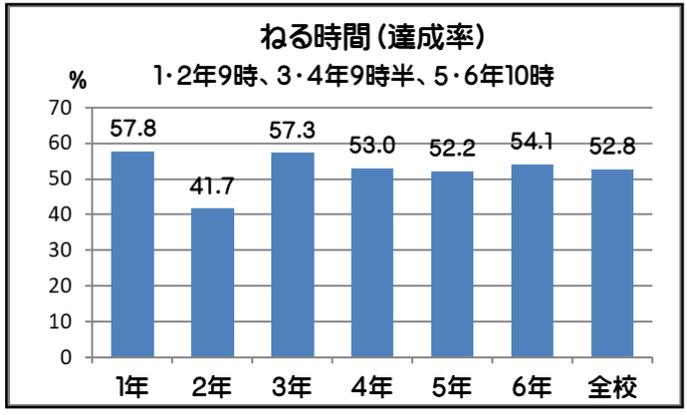
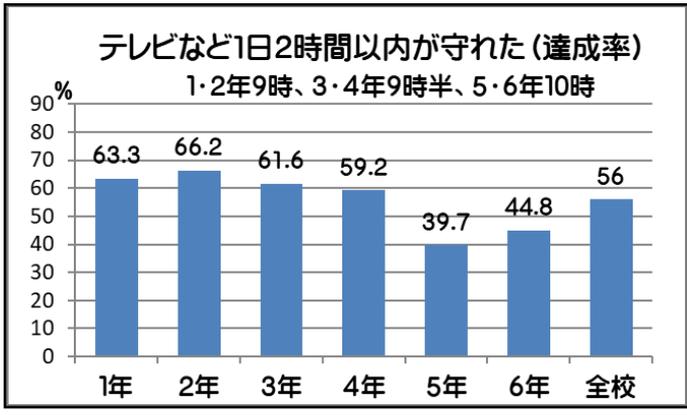
すこ 少
しずつ、あたたかい春の日差しを感じる日が増えてき
ました。もうすぐ6年生は卒業、1年生から5年生のみ
なさんは進級を迎えます。この1年間を振り返って、残り
すく 少
ない日々を元気に過ごしてほしいと思います。



1年間、うめっこチェックの取組、ありがとうございました

まいがっき 毎
学期、休み明けの1週間、うめっこチェックに取り組むことができました。休み明けの
せいかつ 生
活を見直す良い機会となりました。

テレビなどのメディアの時間がコントロールできず、その結果、寝る時間が遅くなっていま
っている人が年々増えています。朝食をしっかりと食べてくる人は90%以上でしたが、
「テレビなどのメディアを1日2時間以内が守ることができた人」や「目標のねる時間が守
ることができた人」は全校でも約半分の人しか達成できませんでした。休日になると、夜遅く
までゲーム・スマホをやっていて、寝る時間が極端に遅くなり、休み明けに体調を崩す人が
います。休みの日の過ごし方について、気を付けられると良いと思いました。保護者の方には、
励ましの声やコメントの記入などご協力いただき、ありがとうございました。



ほけんしつ ねんかん
保健室の1年間

こんねんと ほけんしつりようじょうきょう
今年度の保健室利用状況をまとめました。(2月29日現在)

けがをした人 **781** 人

そのうち、病院へ行った人

45 人



具合が悪くて来た人

402 人



さくねんと くら ぐあい わる ほけんしつ き ひと ねんかん
昨年度に比べて、具合が悪くて保健室へ来た人は117人、けがをして保健室へ来た人は69人増えました。来年度は、元気に過ごせる1年間になるといいです。

～おうちの方へ～



◎うめっこチェックを返却します◎

本年度も5、9、1月の長期休み明けに子どもたちが自分の生活を見直すために実施しました。ご家庭でもあたたかいお声かけ、ありがとうございました。今後も子どもたちの健やかな成長のために、サポートをお願いします。

◎3学期の身体測定の結果を返却します◎

1、2学期の身体測定の結果は、懇談会で保護者の方へ渡していました。3学期の身体測定の結果は、通知表と共にお子様を通して保護者の方へお渡ししますので、ご確認をよろしくお願ひします。お子様の大切な記録になりますので、ご家庭で保管してください。

◎日本スポーツ振興センターの申請を忘れずをお願いします◎

学校の管理下でのけがで受診した場合、災害給付制度の対象となります。「医療等の状況」の書類をご提出ください。



本年度も学校保健活動へのご協力、ありがとうございました。

はるやす す かた
春休みの過ごし方

<p>は 歯の治療は 済んでいますか? 他にも気になる ところがあれば 治療しておきましょう。</p>	<p>る ルーズな生活に ならないよう休み中も 早寝早起きをつけ、 朝食もきちんと 摂りましょう。</p>	<p>や やりすぎないように スマホは使用時間を 決めて守りましょう。 たまには電源オフの 日も!</p>	<p>す ストレスが たまっていませんか? 休みを利用して 上手に気分転換を 図りましょう。</p>	<p>み 身のまわりを 整理し、新年度を 快適な状態でスタート できるようにして おきましょう。</p>
--	--	--	---	---