

ほけんだより 3月

〈お子様と一緒に読んでください〉

2025/3/4

3月の保健・安全目標

○1年の反省をしよう

○1年間の生活をふりかえろう

川原小学校保健室／喜友名千穂

3月21日にはランドセルの日。3+2+1=6で「6年間ありがとう」という意味があるそうです。卒業を控えた6年生のランドセルには、どんな思い出が詰まっていますか？

「卒業はもう少し先」のみなさん。「ものを大切にできる人は、心も大切にできる人」だと思います。「少し乱暴に扱っていたな…」という人は、春休みの間にキレイに拭いてみるのはどうでしょうか？



1 びょうきよぼうりょく 病気予防力

- ☐ 早寝早起きをしている
- ☐ 栄養バランスのいい食事をしている
- ☐ 手洗いはていねいにしている
- ☐ 毎日、運動をしている

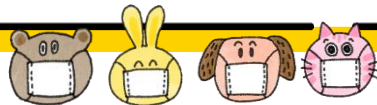
3 たいおうりょく ストレス対応力

- ☐ 自分なりのストレス解消法がある
- ☐ 相談できる人がいる
- ☐ 問題が起こったとき、解決方法を考えることができる
- ☐ 心が疲れているときに自分で気づくことができる

健康を守る

4つの力

毎日を元気に過ごすヒケツは、
体と心が健康であること。
そのためには「自分の健康は自分で
守る」という意識を持ち、
「4つの力」を身に付けることが大切
です。この1年を振り返って、
4つの力があるかチェックしましょう



2 おうきゅうてあてりょく 応急手当力

- ☐ けがをしたとき、血をとめる方法を知っている
- ☐ AED はどんなときに使うか知っている
- ☐ 応急手当の「RICE」を知っている

4 よぼうりょく ケガ予防力

- ☐ 運動の前後にウォームアップ、クールダウンをしている
- ☐ 体調が悪いときは運動をひかえている
- ☐ 痛みや不調があるときは、周りの人に伝えたり、病院に行ったりしている
- ☐ 危険な場所に近づかないようにしている

保健室1年間の記録



ーR6.4月～R7.2月までの来室状況ー

基本的には元気な川原っ子ですが、夏休み明けやGW明けに来室が多く、生活リズムの乱れからくる「頭痛」や「だるさ」を訴える児童が多かったです。春休みの間も規則正しい生活リズムを意識して生活してくださいね。

