

ほけんだより3月

藤沢市立天神小学校
保健室
2024.3.

いよいよ今年度も残りわずかとなりました。
6年生はいよいよ卒業ですね。おめでとうございます
別れはとてもさみしいですが、新たな旅立ちとして
お祝い致します。

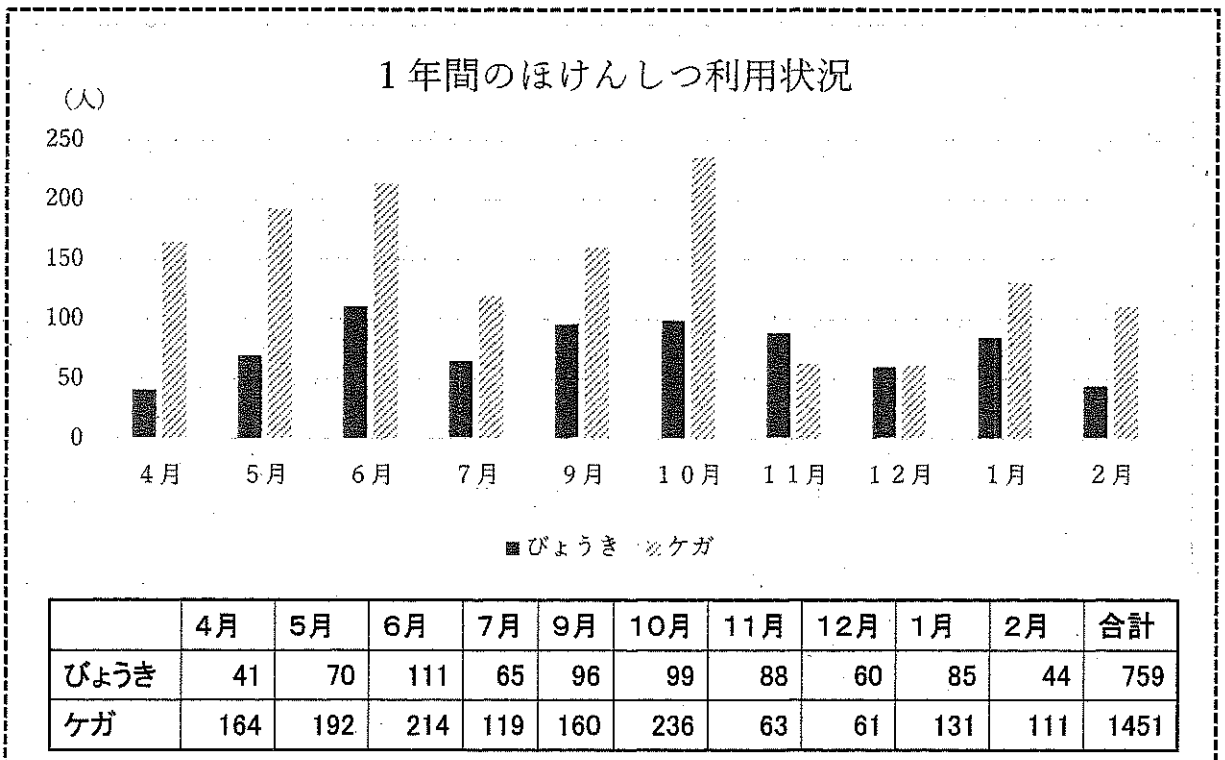


そして、1年生から5年生も次の学年へ向けてまとめの時期ですね。4月からの環境の変化に対して、「嫌だな・・・不安だなあ・・・」とそわそわ落ち着かない気持ちになる人も
いるかもしれませんね。そんな時は、この一年間自分が頑張ったことや、できるようになった
事を思い出してみてください。みなさんが「不安はあるけど、きっと大丈夫！なんとかな
る！！」という気持ちで新年度を迎えられたらいいなと思います。

この1年間 心身の健康に生活できましたか？

気をつけて◯×チェックしてみよう。

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動し 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>



※学級閉鎖 9月:1クラス・11月:4クラス・1月:12クラス・2月:1クラス

※日本スポーツ振興センターの利用 18件

4月から2月までの「病気」と「ケガ」での保健室の来室状況をまとめました。
○「病気」での来室が昨年より200人程多かったです。
来室理由は腹痛や頭痛に加えて、年間を通して発熱者も多く、早退も多かったです。
○「ケガ」での来室については、すりきず、打撲、が多かったです。指や足の骨折も例
年に比べると多かったように感じます。コロナがあけて、いろいろな行事が復活したの
で、子どもたちも急に活動が増えて、慣れないことも頑張ったりと、身体に疲れがたま
っていることもあったのではないのでしょうか。
○今年度は、インフルエンザの影響を大きく受けた1年間でした。学級閉鎖や急な早退
等ご協力頂き本当にありがとうございました。子どもたちが大事に至らず、1年間元氣
に過ごすことができ、保護者のみなさまには大変感謝しております。

*6年生には健康手帳を返却します。空欄の部分は1学期末にお知らせしています。