

ほけんだより

2024年3月

保健室 P



3月に入り、今のクラス・学年で過ごせるのも残すところあと少しになりました。3月を元気に乗り切り、気持ちよく1年の締めくくりをしましょう。

今年の保健室を数字で振り返ろう

皆さんは今年1年どのように過ごしましたか？生活習慣や体調を見直し、振り返ってみてください。保健室の今年の様子を数字で振り返ってみます。

4月から2月の怪我での

保健室利用者数

約1000人



多くの人が傷を自分で洗ってから来てくれました！

4月から2月の体調不良で

の保健室利用者数

約850人



4月から2月の感染症での

欠席者数

270人



インフルエンザが流行

り、学級閉鎖もしました

新年度を万全の状態で迎えよう

皆さん、夏休みやテト休み明けの自分の体調を思い出してください。学校に行くのがだるい、眠くて起きられないなど休み疲れをしてしまっ
て本調子で登校できなかったことはありませんか？そうならないためにも、春休みは次のことを心がけてみてください！

お掃除などのお手伝い
をしよう



朝食を決まった
時間に毎日食べよう



早く寝て十分な睡眠
時間を取ろう



お風呂や床の掃除は
全身運動にもなりま
す。一石二鳥なので
運動もかねてお手伝
いしてみましょう。

生活リズムも整い、
体や脳が目覚めま
す。一日のエネルギ
ー補給をしましょ
う。

小学生は約10時間、
中学生は約9時間が
十分な睡眠です。
睡眠は気力や体力、
学力にも影響しま
す。

生活リズムを整えて、元気に新年度会いましょう。



卒業生の皆さん、卒業おめでとうございます。新しい場所でも健康に気を付けて、皆さんらしく頑張ってくださいね！

