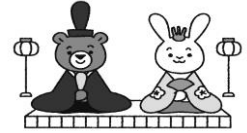


令和6年3月5日
千代田東部小保健室



3月になりました。休み時間は上着をぬいで、みんなで元気に外で遊んでいる姿を保健室から眺めています。この1年間で、体はもちろん心も大きく成長したことでしょう。3月はあと卒業式・修了式まで学校に来る日が、6年生は8日、5年生から1年生は12日です。**手洗い・マスク・早く寝ることを**忘れず、残りの日々を大切に元気に過ごしていきましょう。

けがをした人
807人
(1日平均 4~5人)

1年間(4月~2月)
東部小のみんな
のようす

けがをした場所

1. 教室
2. 運動場
3. 体育館

ぐあいがわるくなった人
345人
(1日平均 1~2人)



けがをした部位

1. 膝
2. 指
3. 手・腕

多かったけが

1. すりきず
2. だぼく
3. きりきず

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

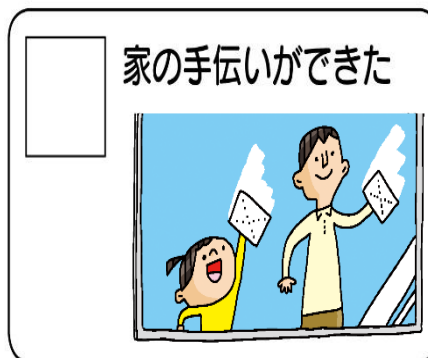
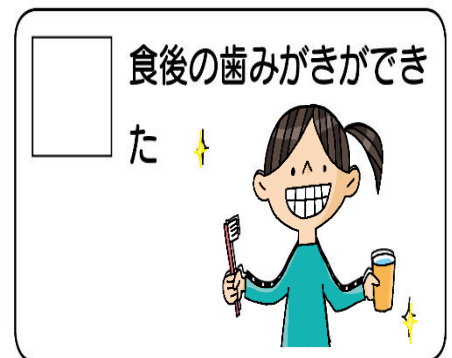
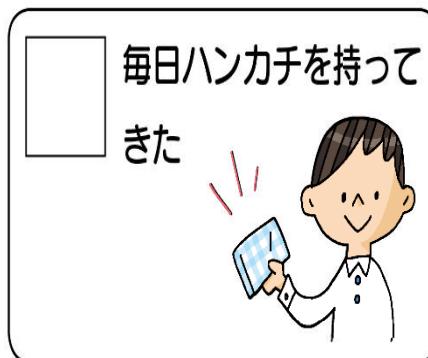
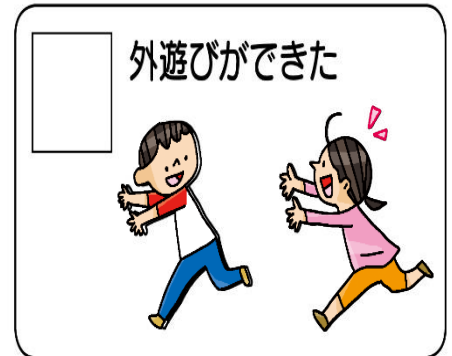
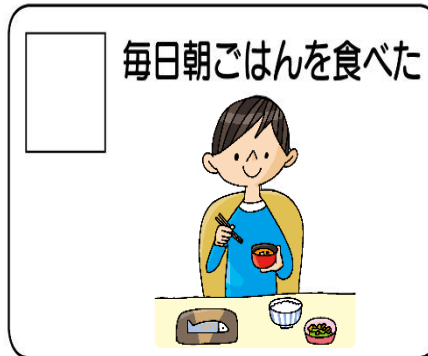
そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

- ★おすすめのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
 - 好きなおやつを食べる
 - スポーツを楽しむ(体を動かす)
 - 絵を描く
 - お風呂にゆっくり入る
 - たっぷり眠る



1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。



～保護者の方へ～

健康診断では、年度当初にたくさんの提出物を依頼し、健康診断後には多くのご家庭が病院受診をしてくださいました。むし歯や視力低下で未受診のお子様は、ぜひ春休み中の受診をお願いいたします。

また、体調不良やけがの際は、ご多忙の中お迎えに来ていただきありがとうございました。

今後も、お子様の心身の健康増進のため、尽力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

健康診断後に配布をしました「受診のおしらせ」プリントを紛失されている方は、**連絡帳などに「歯科、眼科受診済み」と記入され、ご連絡ください。**