

ほけんだより 3月

令和7年 3月6日
千代田東部小学校
保健室

3月は寒暖差が大きく、急に冷え込むこともあります。上着や重ね着など服装を工夫して、体調管理に気を付けましょう！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11日です。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
586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. 運動場
2. 教室
3. 中庭



ぐあいがわるくなった人
182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

今年度1年間を
ふり返ってみよう



4月

あたらしいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月

連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月

歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月

猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月

いつまでも
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月

ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、
あまりできなかったなら×をつけてね。

☐ 早寝早起きできた

☐ 毎日3食きちんと食べた

☐ 食べ物のすききらいをへらせた

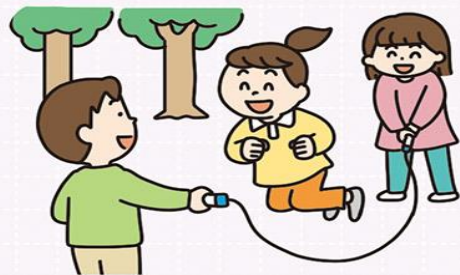
☐ 元気に運動した

☐ 外から帰った後、手洗した

☐ 大きなけが・病気をしなかった

☐ 友だちとなかよく過ごした

☐ 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けてい
きましょう。もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月
からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

保護者の方へ

けがの手続きを忘れていませんか？

・日本スポーツ振興センター

授業中、登校中などの学校管理下のけがで病院にかかったものはありませんか？医療点数が500点以上であれば対象となります。2年で時効になりますので、申請予定の方はお早めをお願いいたします。必要書類がお手元にならない場合は学校までご連絡ください。

本年度も、お子様の心身の健康のため、保護者の皆様にはたくさんのお願いをする1年でした。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ました。ご協力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。

