

ほけんだより

3

月

上峰小学校
保健室
2025.3.12発行

心と道端に目をやると、菜の花が咲き
つくしも顔を出しています。みなさんも
春を見つけてみてください。

6年生のみなさん、卒業おめでとうご
ざいます。いろんなことに挑戦する姿、
友だちと助け合う姿、一人一人、たくさ
んの成長を見せてくれました。健康に気
をつけて、中学校生活を送ってください。

在校生のみなさんも、もうすぐ進級で
すね。1年間の生活をふりかえり、新しい
スタートに向けて、生活リズムを整えま
しょう。

春休みのうちに
やっておうこう

✓ 気になるところの
治療



✓ 身の回りの整理



✓ 靴や服のサイズの
確認



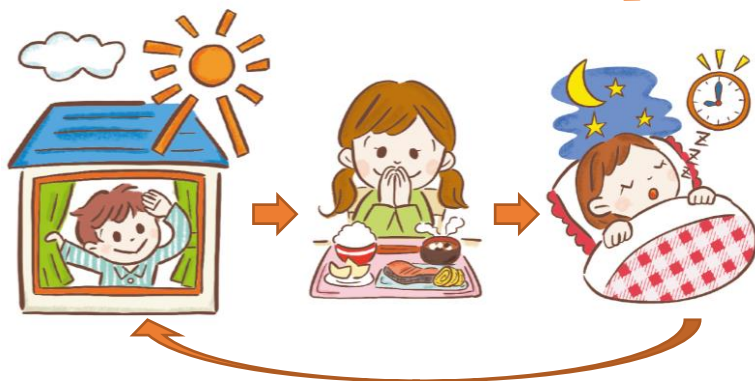
✓ 借りたものを返す



✓ 新年度の準備



よいリズムは「はやおき」から！



保護者の方へ

- 生活リズムを整えるには…
生活習慣を変えるには、2カ月程
の時間がかかると言われています。
新しい学年に向けて、早寝早起
きのサポートをお願いします。
朝起きて朝日を浴びることで、
体内時計が調整されるので、早起
きから取り組むと良いそうですよ。
- 保健室にご相談ください。
子どもたちは新年度に向けて楽
しみな気持ちもあれば、環境が変
わることへの不安もあると思いま
す。お子様の心身面で心配なこと
がありましたら、ご相談ください。

保健室利用者数(人)

	けが	びょうき 病気	そうだん 相談	ほか 他	ごうけい 合計
2月	132	134	17	6	289
1年間	1655	1237	285	30	3207

※1年間の来室者…今年度4月～3月10日までの合計

今年度の保健室利用は現在3207人(1人あたり5.7回)で
昨年度(3812人)より少なくなりそうです。保健室のマナーが
よく守られていて、すり傷を洗ってから来る人も増えました。

1年間ありがとうございました。

