



令和3年3月24日

明倫小学校 保健室



ひざしが暖かく感じられる季節になりました。

この一年間、げんきにすごせましたか？早いもので、4月に始まった学年もあと少しになりました。新型コロナの影響で、がまんや工夫することもたくさんありましたが、その中で学ぶことも多い一年でした。春休みも、元気にすごし新しい学年への準備をしましょう。

1年間の健康生活ふりかえりチェック！

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね！



☐ 早ね早おきができた



☐ 毎日3食をきちんと食べた



☐ すききらいをへらせた



☐ 元気に運動をした



☐ 外から帰ったあと手洗いをした



☐ 大きなけが・病気をしなかった



☐ 友だちとなかよくすごした



☐ 食後はきちんと歯をみがいた



☐ ぐあいがよくないところをなおした

9つ できた！

すごい！

その調子で健康習慣を続けよう

5～8つ できた！

もう少し！

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1～4つ できた！

がんばって！

ほかの健康習慣も取り入れてみよう

どれもできなかった

がんばれ！

まずは、できそうなものから取り組んでみて

春休みも



はやね はやおき 朝ごはん

しっかり眠って、しっかり食べて体力をキープすることも大事です。



今年度 保健室の記録

保健室を利用した人は

3068 人

ケガが一番多かった場所は
うんどうじょう
ゆうぐも多かったです

一番多かったケガは

すりきず

一番多かった症状は

づつづ

二番目はふくつづ

二番目はだぼく

けやきひろばの
けがも目立ちました。

ほけんしつの一年間

来室がいちばん多かった学期 … 1学期

1学期は来室が多く、約1300人の人が利用しました。

その中でも「けが」も「体調が悪くなって」の来室は

6月が多かったです。

来室がいちばん多かった曜日 … 月曜日

逆にいちばん少なかったのは、金曜日でした。

なんとなく納得！してしまいますね。