

# ほけんだより 3月

西郷小学校  
保健室 No.12  
R2. 3. 24(火)

いよいよ！卒業・進級おめでとうございます。

6年生は卒業、1～5年生の皆さんも新しい学年に進級します。間もなく、新しい生活が始まります。良いスタートをきるためにも、春休みからしっかりと準備をしておきましょう。または今までの小学校での生活を振り返ってみましょう。自分自身の成長を感じることができるといいですね。これからも成長のステップをいっ歩ずつのぼっていくために、目標を持って新たなスタートの準備をしていきましょう！

新型コロナウイルス感染症が世界中で流行しています。手洗い、うがい、消毒、換気、マスク着用など、一人一人が健康管理に気をつけ、元気に卒業、進級して行ってほしいです。



## みんなの保健室利用状況

R2.3. 2現在



### 保健室

1年間の来室者数

1699 人



病気で  
の  
来室者

660 人



けがでの  
来室者

1039 人



病気

1日あたり 4人くらい

けが

1日あたり 5人くらい

昨年度と比べると、来室者数は同じくらいでした。(H30年度 1767人)



### ☆保健室ランキング

来室が少なかった学年は？ 1位 2年生 158人 2位 6年生 192人 3位 4年生 288人

病気が少なかった学年は？ 1位 2年生 40人 2位 6年生 97人 3位 3年生 100人

けがが少なかった学年は？ 1位 6年生 95人 2位 2年生 118人 3位 5年生 138人

### 病気の種類

- 1位 腹痛 196人
- 2位 頭痛 188人
- 3位 だるい 113人



### けがの種類

- 1位 すりきず 314人
- 2位 打撲 276人
- 3位 目のけが 62人



これからも病気やけがが少なくなるように気をつけましょう！



今年は新型コロナウイルス感染症の影響で3月は臨時休校で、家庭で過ごす日が多くなりました。まだまだ、感染症の対策は欠かせません。休みの間も気をつけて4月から元気に通常の学校生活をスタートできるといいですね。



### 生活リズムを整える

早ね早おき、朝ごはん、排便などの生活リズムを整えて、適度に運動しましょう。



調理・食事の前



外出から戻ったとき



### こまめに手洗いをしましょう！

新型コロナウイルス感染症の予防を一人一人が気をつけましょう。「せっけん10秒＋流水15秒」を2回行うとウイルスがしっかりと洗い流されやすいです。「Happy birthday to you」の歌を2回歌う時間と同じくらいの長さです。

# まちがいがし

おうちの人といっしょにやってみましょう！

こたえは保健室前に掲示します☆

☆☆☆☆☆☆☆☆まちがいは7つ。全部見つけることができるかな？☆☆☆☆☆☆☆☆



春休みは自由な時間がたくさんあります。だからといって家でゲームばかりするのではなく、お手伝いをしてすごしましょう！