

3がっ ぼけんだよい

R6. 3. 15

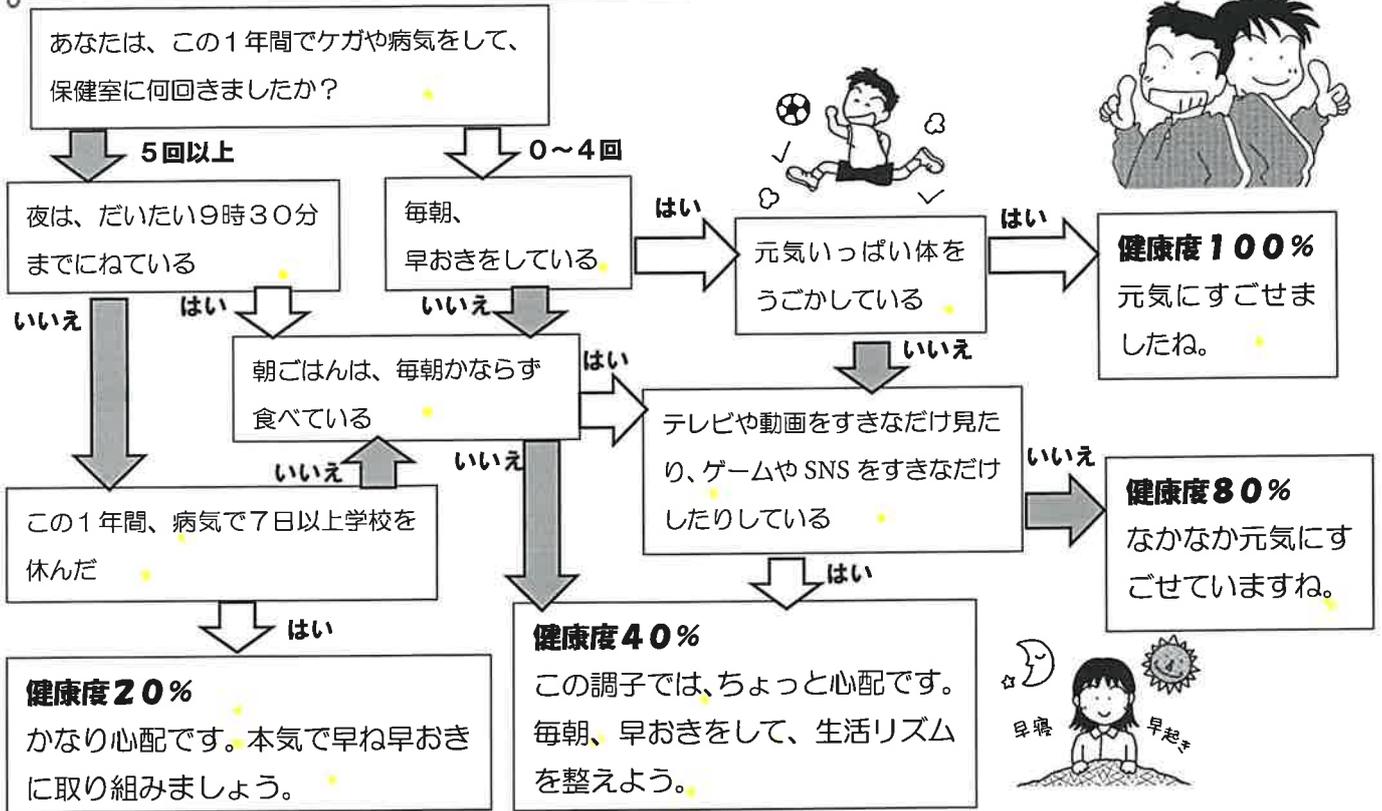
島原市立第一小学校

保健室



今年度も残りわずかとなりました。6年生は卒業し中学校へ、1～5年生は一つ上の学年へ。みなさんの成長をお家の人も先生たちも、うれしく思っています。これからもたくさんの経験をして心も体も成長していきます。誰かと比べたりあせったりする必要はありません。自分のペースで、1歩ずつ成長のステップをのぼって行ってほしいと思います。

1年間健康にすごせましたか？



保健室の1年間

4月6日～
3月8日まで

保健室を利用した人のべ **1812**人



- ケガで利用した人…のべ **1216**人
特に多かった月…6月、9月、10月
- 体の調子が悪くて利用…のべ **596**人
- 1日平均、約12人ですが、多い日は20人をこえることもありました。

ケガや病気があった人は「あそこで転んでケガをしたのは？」「あのとき、かぜをひいたのは？」というふうに、ケガや病気になったことの『わけ』をみつけてください。そして、同じことが起きないようにどうすればいいかを考えて、これからの生活にいかしましょう。

今年度は、インフルエンザに多くの人がかかり、学級閉鎖となることもありました。インフルエンザも新型コロナも、県内は減少傾向ながらも流行は続いています。まだまだ注意が必要です。

はるやす す かた 春休みの過ごし方

春休みを元気に過ごし、新学期にそなえよう

① 早ね・早おきをしよう

春休み中の生活が新学期のスタートに影響します。夜ふかしをせず、朝は学校に行く日と同じ時間に起きましょう。

「よい睡眠」は、心と体の大切な栄養になります。

心に栄養がたまると、イライラしなくなり、落ち着いて行動できるようになります。小さなキズなど気にならなくなり、心がたくましくなります。

体に栄養がたまると、病気をよせつけない強い体になります。

春休みは、心と体にいっぱい栄養をためて、新学期にそなえてください。



② 3度の食事はきちんととろう

特に朝ごはんは、ちゃんと食べよう。



③ テレビ、ゲーム、スマホ、タブレットなどは、時間を決めてしよう

おうちで使い方のルールや時間を決めて、守りましょう。



④ 病気を治そう（むし歯・視力）

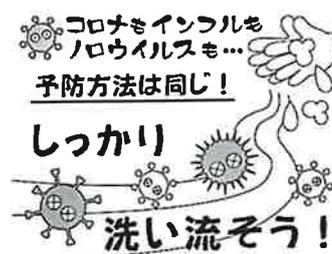
まだ歯や目の治療や検査に行っていない人は、気持ちよく新年度を迎えるためにも、この春休み中に受診しましょう。

特に6年生は中学生になると時間がとりにくくなります。今のうちに治療をすませておきましょう。



⑤ 感染対策を続けよう

春休みは出かける機会も多いと思います。インフルエンザなどの感染症は流行中ですので、休み中も基本的な感染対策を続けてください。



きそく正しい生活が元気のひけつです。

新学期、みんな元気で会いましょう!!

