



3月 ほけんだより

白鳥小学校第12号
令和5年3月 1日

暦の上では春だと言うのに、朝晩は冷え込む日もあり、まだまだ春の訪れは遠くに感じられます。今年度、最後の月を元気に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう



保健室の1年間



けんすう
ケガの件数

634

けんけん
件

しょうじょうべつ
症状別

1位 打撲 2位 すり傷

しょうじょうべつ
症状別

1位 頭痛 2位 腹痛



びょうき けんすう
病気の件数

223

けんけん
件

にちあた へいきんらいしつしやう
1日辺りの平均来室者数 4.9人

がっ げんざい
<2月17日 現在>



こころ からだ げんき べんきやう うんどう がっこうせいかつ たの げんき
心も体も元気でなければ、勉強も運動もできません。学校生活を楽しく元気に過ごすためにも、日頃から体調管理をしっかりと行いましょう。

1年間、健康にすごせましたか？



いちねんかん こころ からだ けんこう す
一年間、心も体も健康に過ごすことができましたか？

8つの項目をチェックしてみましょう！できたこと・あまりできなかったことを見直し、4月からの生活に繋げていってくださいね！

チェック1 ☐

はや はやお
早ね・早起きができたかな？

チェック2 ☐

す 好ききらいせず、何でも食べることができたかな？

チェック3 ☐

しょくご は 食後に歯みがきができたかな？

チェック4 ☐

テレビ じかん
TVや、ゲームの時間を守ることができたかな？

チェック5 ☐

じかんまえ
ねる1時間前には、TVやゲームをやめることができたかな？

チェック6 ☐

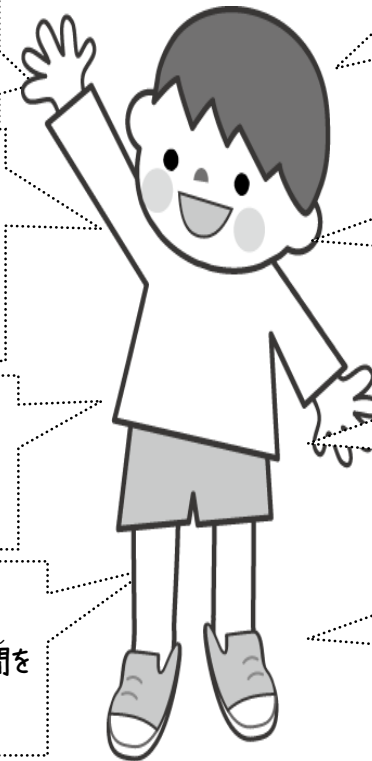
とも なかよ
友だちと仲良くできたかな？

チェック6 ☐

かんせんよぼう
感染予防をしっかりとできたかな？

チェック7 ☐

びょうき
ケガや病気はしなかったかな？



こ ひと
8個人 パーフェクトすばらしい！

こころ からだ けんこうてき
心も体も健康的な生活が送れました★この調子で来年もつづけてね！

こ ひと
7〜5個人 おい！！

すこ けんこうてき
あと少しで健康的な生活が送れました♪来年こそは目指せパーフェクト！

こ ひと
4〜2個人 もう少しがんばって！

けんこうてき せいかつ おく
健康的な生活を送るために、生活習慣を見直そう！

こ ひと
1〜0個人 残念…。

らいねん けんこうてき
来年こそは健康的な生活を目指そう！もっと自分を大切に！