

ほけんだより

多古町立中村小学校

NO.18 R7.3.18

おうちの人とよみましょう



ひ 日ごとにあたたかくなってきて、あした 明日は

いよいよ卒業式。やさしかった6年生と

もお別れです。今までどうもありがとうご

ざいました。中学校でも健康に気を付け

て充実した毎日を送ってくださいね。

保健室の1年間



保健室に
来た人の数

1年間で372人
(のべ)

多かったのは

5月
水曜日
でした。

いちばん
多かったケガは

だぶく
でした。

ケガの手当てで
保健室に来た人

262人
(のべ)

体調が悪くて
保健室に来た人

99人
(のべ)

いちばん
多かった病気は

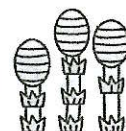
きもちがわるい
でした。

* 集計は、3月10日(月)までです。

体調が悪くなった人は5月、9月の順に多かったです。けがは5月と6

月が同じ人数で多かったです。少し気を付ければ防げるけがや病気もあるの

で、十分注意して生活しましょう。



うらへ

ことし ねん けんこう す 今年1年、健康に過ごせましたか？

あともう少しで今の学年が終わります。どんな1年でしたか？楽しかった

ことも、つらかったことも、全部皆さんの成長に役立っています。おうちの

方や周りの人に感謝して、新しい学年も元気にがんばっていきましょう。

継続は力なり！ 健康のために続けてほしい生活習慣

早寝早起きとか、バランスのよい食事とか、運動とか…。
続けてほしい生活習慣はたくさんあるけれど、
毎日となると難しいことも…？
だけど、次の4つは毎日でもできると思うのです。

手洗い・うがい 病気の予防が基本です！	歯みがき 1日1回は鏡を見てみがこう！	食べて、出す 快食・快便はココロとカラダのスッキリのもと	笑顔であいさつ おはよう こんにちは げんき？ あそぼ またね ありがとう すみません ごめんなさい おやすみなさい 笑顔には福来たる！
--	--	---	---

春休みの過ごし方

歯の治療は 済んでいますか？ 他にも気になる ところがあれば 治療しておきましょう。	ルーズな生活に ならないよう休み中も 早寝早起きを続け、 朝食もきちんと 摂りましょう。	やりすぎないように スマホは使用時間を 決めて守りましょう。 たまには電源オフの 日も！	ストレスが たまっていますか？ 休みを利用して 上手に気分転換を 図りましょう。	身のまわりを 整理し、新年度を 快適な状態でスタート できるようにして おきましょう。
--	--	--	--	---

春休み、体調をくずさないよう気をつけて過ごしてくださいね。