ほけんだより 3月

第14号　令和6年3月8日
尾道市立御調西小学校
保健室

３月になり、学年のまとめが始まっています。あと１０日（６年生は９日）で今の学年は終わりです。「まだまだあるな」「もうちょっとしかないな」みなさんはどう感じますか？３学期の修了式を悔いなく笑顔で迎えられるよう、１日１日を大切に過ごしましょう。

保健室の1年間

保健室の利用者数
291人でした

ケガで来た人
210人

体調が悪くて来た人
75人

一番多かったケガ
すりきず

一番多かった症状
頭痛

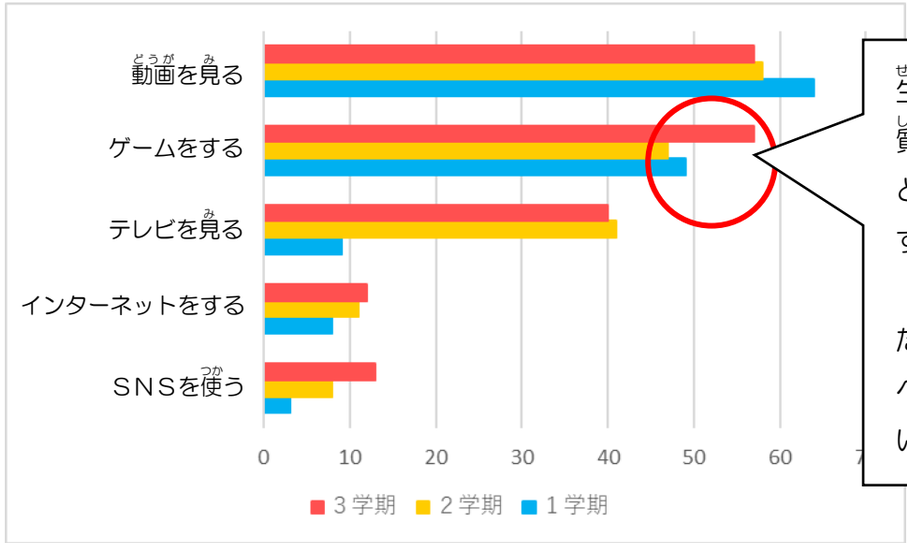
集計期間：2023／4／6　～　2024／3／7

「ありがとう」を伝えよう！

３月９日は、サンキューのゴロ合わせで“ありがとうの日”とされています。みなさんが毎日元気に過ごすことができているのは、周りにいるたくさんの人たちのおかげです。家族や友達、地域の人など、お世話になっている人達に「ありがとう」を伝えてみましょう。言われた人も、言ったあなたも、きっと笑顔になれますよ。

考えよう“時間の使い方”

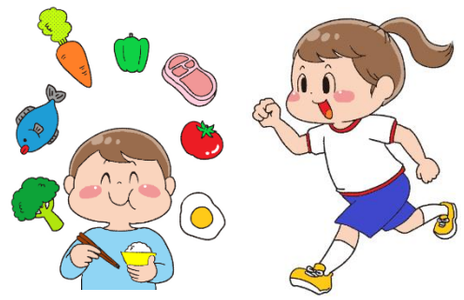
３月２６日から春休みが始まり、家で過ごす時間が長くなります。そんなみなさんに、気をつけてほしいことが１つ。それは『時間の使い方』です。



生活習慣アンケートの質問⑩「電子メディアでどんなことをしていますか？」の回答です。「ゲームをする」と答えた人が、１・２学期と比べて１０人ほど増えていました。

ゲームは楽しいですよね。「このステージが終わったらやめよう」「あの敵を倒すまで･･･」なんて思っていると、ついつい長時間してしまいがちです。気付いたら１日終わってた！なんてこともあるかもしれません。それではもったいないと思いませんか？

自由に過ごせる春休み。だからこそ、自分で意識をして時間を使いましょう。どのように春休みを過ごすのか、おうちの人と話をしてみるのもいいですね。

今年度をふり返って

- 早寝早起きはできましたか？
- 好ききらいせず食べましたか？
- しっかり体を動かしましたか？
- 手洗いで病気を予防しましたか？
- ストレスをためませんでしたか？