



第14号 令和8年3月9日
尾道市立御調西小学校
保健室

3月がはじまり、1年間の終わりがみえてくる時期になりました。
春休みまで1~5年生は11日、6年生は9日です。最終日には「1年間がんばったな〜！」と自分をほめてあげるといいですね。残り少ない日数です。ケガ・病気なく元気に過ごしましょう。

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。



保健室の利用者数
337人
でした

集計期間
2025年4月7日(月)
↓
2026年3月6日(金)

ケガで来た人
217人

体調が悪くて来た人
116人

一番多かったケガ
だぼく

一番多かった症状
ずつう

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一歩

THANK YOU
3月9日は
サンキューの日

はずかしくてなかなか
言えない気持ちを、今日
は伝えてみましょう。
おうちの人、友だち、
地域の人…あなたはだれ
に「ありがとう」と伝えたいですか?