3月のほけんだより

No.23/R6年３月２５日（月）/尾道市立三幸小学校　保健室

春休みがはじまります！

この１年間で、健康についていろんなお話をしました。いつも真剣に聞いてくれている姿が、印象的でした。また、保健室前の掲示物も楽しく見たり、さわったりしている姿を見てとてもうれしくなりました。

明日から春休みです。新年度を気持ちよく迎えるために、生活リズムを整えて過ごしてください。４月に元気なみなさんと会えることを楽しみにしています。

保健室 1年間の記録

来た人が多かった月
4月
140人

体調が悪くて来た人
258人

一番多かった症状
腹痛

ケガで来た人
458人

一番多かったケガ
すり傷

保健室の利用者数
867人
でした

1年間がんばった自分にはなまるあげよう！

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿は

この１年間

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿を

がんばりました。

片付けて 新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

片付けの3つのコツ

1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとすると、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。