

ほけんだより 3月

令和4年3月25日（金）
尾道市立向東小学校
ほけんしつ

1年を振り返って
健康に
過ごせていたかな？
できたことに
○をしてみよう！

4月 30日 年生に なったときは… 身長 cm 体重 kg	5月 30日 ゴミゼロの日 31日 世界禁煙デー	6月 4日～10日 歯と口の健康週間	7月 7日 鼻の日	8月 1日 防災の日 9日 救急の日	9月 3日 ごんなに大きくなりました
10月 10日 目の愛護デー 15日 世界手洗いの日	11月 8日 いい歯の日 9日 いい空気の日	12月 1日 世界エイズデー	1月 17日 防災と ボランティアの日	2月 2日 こころの健康週間	3月 身長 cm 体重 kg

☐ 朝ごはんを毎日食べた	☐ 勉強するときはいい姿勢を心がけた
☐ 食後に歯みがきをした	☐ ひと口30回噛んで食べた
☐ バランスよく食べた	☐ 夜ふかしをしなかった
☐ 休みの日も早起きした	☐ 食べすぎに注意した
☐ ケガに気をつけて過ごした	☐ 元気にあいさつできた

いくつ○がついたかな？

0～4個の人 まだまだ！
できていなかったことの中から1つ選んで
春休みの目標を決めよう！

5～8個の人 もう少し！
つついっ忘れてしまうことは何かな？

9～10個の人 いい感じ！
進級してから継続しよう！

保健室 1年間の記録

今年度も保健室にはたくさんの方がやって来ました。体調が悪くなった人、ケガをした人、お話をしに来た人、気持ちを落ち着かせに来た人…。ケガをして病院に行った人もいましたね。これからもケガには気をつけて、安全に、そして元気にすごしてくださいね！

保健室来室者は
2217 人
でした

ケガの手当てで
来た人1150 人
一番多かったケガ
すり傷

来室者が
いちばん多かった
月… 10 月

体調がわるくて
来た人 405 人
一番多かった症状
頭痛

ケガが一番
多かった場所は
運動場
466 件

1年間ありがとうございました



令和4年度 健康診断の予定



▶4月の予定

- 8日（金）～12日（火） 身体測定（全学年）
13日（水）～18日（月） 視力検査（全学年）
20日（水）・21日（木） 色覚検査（2～5年の希望者）
25（月）～28日（木） 聴力検査（全学年）

実施する予定日です。
変更の可能性もあります
ので、来年度のほけんだ
よりを再度ご確認ください。

▶5月の予定

- 9日（月） 耳鼻科（3・4年）
10日（火） 耳鼻科（2・5年）
12日（木） 眼科（全学年）
16日（月） 耳鼻科（1・6年）
19日（木） 心電図（1・4年）
26日（木） 尿検査（全学年）
27日（金） 尿検査 予備日
31日（月） 内科（3年）

▶6月の予定

- 3日（金） 内科（2年）
9日（木） 歯科（1・3・5年）
10日（金） 内科（1年）
16日（木） 歯科（2・4・6年）
22日（水） 内科（4年）
27日（月） 内科（5年）
29日（水） 内科（6年）

保護者の方へ

日頃から子供達の健康管理、
健康教育にご協力いただきあり
がとうございます。

健康診断の実施に関わって、
来年度もたくさんの保健関係の
書類を記入していただくことと
なります。お手数をおかけしま
すが、ご協力お願い致します。
提出物や提出期限などにつつま
しては、4月のほけんだよりを
ご覧ください。

春休みの間に チャレンジ！

いつも
夜ふかしを
してしまう人は…

チャレンジ！
早起き



休みの日に
ダラダラ
してしまう人は…

チャレンジ！
外で運動



ついつい
食べすぎて
しまう人は…

チャレンジ！
ひとくち
30回



体の様子で気になることがある人は
春休みの間に受診しておいてください。