

<3月の保健目標>
健康生活の反省を
しよう


ほけんだより 3月号



加美町立広原小学校 令和5年3月1日(水)

3月に入り、少しずつ寒さも和らいで、春の訪れを感じる季節になりました。3月は、1年の締めくくりの月です。今年度は、どんな1年でしたか？健康に気を付けた生活はできましたか？1年間の生活の振り返りをして、次の学年を新たな気持ちでスタートできるようにしましょう😊

1. 好き嫌いせず食べましたか？


点 

3点 なんでもよく食べた。

2点 苦手なものも少しは食べた。

1点 好きなものだけ食べた。

2. 朝ごはんを食べましたか？


点  朝食

3点 いつも食べた。

2点 ときどき食べなかった。

1点 食べない日の方が多かった。

3. どんなうんちが出てますか？


点 

3点 ばななうんち。

2点 たまにカチカチ/びちよびちうんち。

1点 ほとんどカチカチ/びちよびちうんち。

4. 朝スッキリ目覚めていますか？

点 

3点 いつもスッキリ。

2点 ときどき起きるのがつらい。

1点 起きるのがつらい。起こしてもらっている。

けんこうせいかつ 健康生活 せいせきひょう 成績表

選んだ点数を ○ の中に書きましょう！
合計得点が、


25~30点 健康な生活を送っています！この調子で続けましょう！

16~24点 頑張っています！より良い健康生活を自指していきましょう！

10~15点 このままでは危険！生活習慣を見直しましょう！

合計 _____ **点**

5. 歯磨きはしていますか？


点 

3点 必ず磨いた。

2点 ときどき忘れた。

1点 忘れることが多かった。

6. メディアの使い方は？


点 

3点 約束を守って使った。

2点 たまに約束を守れないことがあった。

1点 約束を守らず、好きなだけ使った。

7. 爪の長さはどうですか？


点 

3点 いつも短く切った。

2点 ときどき切り忘れた。

1点 伸びていることが多かった。

8. 手洗い・うがいはしましたか？


点 

3点 必ずやった。

2点 ときどき忘れた。

1点 忘れることが多かった。

9. ハンカチ・ティッシュは？


点 

3点 いつも持ち歩いた。

2点 かばんの中には入っていた。

1点 忘れることが多かった。

10. 友達との関わりは？

点 

3点 いつも気持ちよく関わられた。

2点 ときどき悩んだ。

1点 嫌な気持ちになることが多かった。

令和4年度 保健室利用状況


※令和5年2月9日（木）現在


○保健室に来た人数○

けが（外科的理由）	437人
病気（内科的理由）	287人
相談など	122人
合計	846人

1日平均来室者数は、
4.8人です。
保健室来室の多くは、
不注意やルールを守らなかったことによるけが、生活習慣の乱れによる体調不良でした。自分の健康管理を振り返ってみましょう😊

○保健室に来た理由○

けが（外科的理由）	
第1位 皮膚の症状	103人
第2位 虫刺され	77人
第3位 打撲	66人
第4位 すり傷	33人
第5位 目の症状	29人

病気（内科的理由）	
第1位 頭痛	130人
第2位 腹痛	91人
第3位 かせ症状	18人
（のどの痛み、せき、鼻水）	
第4位 吐き気・嘔吐	13人
第5位 だるさ	13人

より元気に楽しく学校生活を送るために... !!

令和4年度の健康課題

これから頑張っていきたいこと

授業中に具合が悪くなる人が多い。

- ・朝ごはんをしっかり食べて登校する。
- ・早寝・早起き・運動をする。

友達との関わりで嫌な気持ちになる人がいる。

- ・相手を傷つけない言葉選びをする。
- ・嫌なことは相手にはっきり伝える。

授業に集中できない、やる気が出ない人がいる。

- ・ゲーム機やスマホは、ルールを守って使う。
- ・姿勢を良くして、目標を持って授業に取り組む。

休み時間などの気が緩みやすい時間帯のけがが多い。

- ・ルールを守って生活する。
- ・物品は正しい使い方をする。



