

# ほけんだより 3月

令和8年3月 綾川町立羽床小学校 保健室

1年間のしめくくりの月となりました。この1年でいろいろなことを経験し、心も体も大きく成長しましたね。進学や進級に向けて、今の学年での楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。



## 3月の保健目標

## 1年間の健康生活の反省をしよう

これまでの生活を振り返り、できたこと、できなかったことにチェックを付けてみましょう。できなかったことやもっと頑張りたいことを、今日からできるように意識して過ごせるといいですね。



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

令和7年度 羽床小学校の保健室の1年(R7.4月~R8.2月集計)



けがで保健室に来た人では、休み時間に運動場で遊んでいて、転んですり傷のけがをしたという人がたくさんいました。9月は、夏休み明けにしっかりと生活リズムを整えて健康に過ごせた人が多かったため、保健室に来た人は少なかったです。

来室者が多い曜日は、木曜日でした。がんばった疲れがたまりやすいのかもしれませんが。このほかにも、話をしたり、身長を測ったりなど、たくさんの方が保健室を利用してくれました。

## 3月9日はありがとう(サンキュー)の日

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるようにしましょう

