

ほけんだより 3月

令和6年3月1日
大元小学校 保健室

今年度も残りわずかとなりました。3月は、1年のしめくりです。どんな一年でしたか？4月からは新しい学年や学校、環境での生活が始まります。よいスタートが切れるように、心も体も準備していきましょう。



1月に行った生活習慣アンケート(中学校区)の結果をうけて、保健委員会で「午前中の体の調子が良くなる方法」について、クロームブックでスライドを作成し、各学級で発表しました。裏面に結果をのせています。ご覧ください。

委員会活動中の様子



クラスで発表中の様子



保健室 1年間の記録

(2/16現在)

学校から病院に行ったけがで、多かったもの。

- | | | |
|----|-------|-----|
| 1位 | 骨折 | 21人 |
| 2位 | 捻挫 | 8人 |
| 3位 | 挫傷・打撲 | 7人 |

<p>体調が悪くて来た人</p> <p>1346人</p>	<p>ケガで来た人</p> <p>2308人</p>
<p>一番多かった症状</p> <p>頭痛</p>	<p>一番多かったケガ</p> <p>すり傷</p>



飲酒・喫煙・薬物乱用防止教室がありました(6年生)

学校薬剤師の船越先生が授業をしてくださいました。「未成年の飲酒・喫煙は法律で禁止されていること」、「正しい医薬品の使い方と入手方法」、「誘われたときの3つの断り方」について学びました。



- ①話題を変える ②こわれたレコード(同じ言葉をくり返す)大作戦 ③3D(だって、でも、どうして)作戦



春休みも生活リズムをきつくる朝の3ステップ

STEP 1 毎朝決まった時間に起きよう

STEP 2 太陽の光を浴びよう

STEP 3 朝ごはんを食べよう

4月から良いスタートがきれのように、健康に気を付けて生活しましょう。春休み中も朝の3ステップを大切にしよう。

