

# ほけんだより



れいわ ねんど がつ  
令和4年度 3月  
よしだしょうがっこう ほけんしつ  
吉田小学校 保健室  
ほけんだより No.15

## 3月の保健目標 健康安全な生活を反省しよう

だんだんとあたたかくなり、いよいよ一年の締めくくりの月となりました。

2020年から続く新型コロナウイルス感染症により、様々な活動が制限されてきましたが、最近では、マスクの着用や活動の制限も徐々になくなってきています。今月で毎朝の体温チェックカードは終了しますが、引き続き睡眠や栄養を十分にとり、健康に気をつけていきましょう。

# 1年をふりかえろう! 健康チェック

今年一年は、どんな年になったかな? 健康に気をつけて生活することはできたかな? 下の表を見て、どのくらいできたか、自分で○をつけて、チェックしてみましょう!

## せいけつ 生活習慣

はや はや お 早ね、早起きをした	あさ はん まいにち 朝ごはんを毎日食べた	たくさん そとあそび たくさん外遊びをした

## せいけつ 生活習慣

あさ ひる よる は 朝、昼、夜と歯みがきをした	ハンカチを毎日もってきた	こまめに、せつ して て こまめに、石けんを手を あらった

## こころ けんこう 心の健康

ストレスと上手に むきあえた	こまったとき、だれかに そうだん 相談できた	おもいやりを持って、 とも 友だちとすごせた

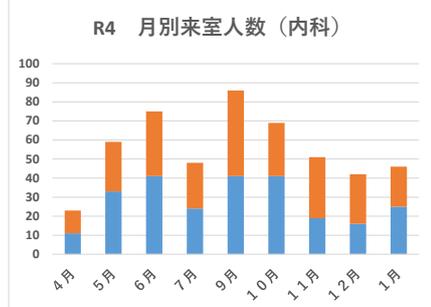
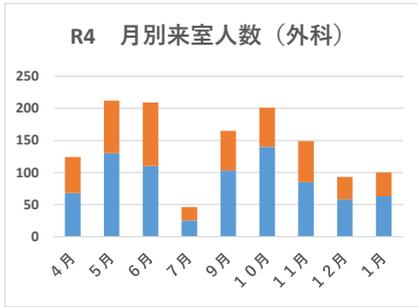
どのくらい○がついたかな? まるがたくさんついた人、あまりつかなかった人、色々な人がいると思います。これは自分の中でどのくらいできたか振り返るものですから、人と比べる必要はありません。できているところは、ぜひこのまま続けましょう!  
できなかったところは、どんな工夫をすることでできるようになるか、考えてみましょう。  
また、この機会に、新しい学期に向けて、これからの目標を立ててみましょう。



# 保護者の方へ

## おまけまんが 春休みにおきて

### 今年度の保健室のようす



もっともお  
最も多かったのが  
1位：打撲 2位：擦り傷

9月に特に、熱中症による体調不良者が多く来室しました。

### 歯の治療勧告についてお願い

お子様の歯の治療はお済みでしょうか？ 医療機関を受診して頂いた方から順に、治療勧告(緑色の用紙)を提出して頂いています。ご協力ありがとうございます。

むし歯は自然治癒せず、治すためには医療機関での治療が必要です。歯は、生きる上でとても大切な器官です。もうすぐ春休みになりますので、まだ治療がお済みでない方は、ぜひこの機会に医療機関への受診をお願いいたします。

### 体調チェックカードについて

近頃、新型コロナウイルス感染症による規制が緩和してきたことに伴い、2月限りで、体調チェックカードを終了することとなりました。しかし、新型コロナウイルス感染症はまだ収束したとは言えず、インフルエンザ等の感染症も流行する時期です。また、卒業式など、大切な行事を控えています。

体調チェックカードはなくなりますが、引き続き、ご家庭での登校前の健康観察にご協力いただきますようお願いいたします。体調がすぐれないときは、無理をせず、自宅での静養をお願いいたします。

