

ほけんだより



はぐくみ

野木町立佐川野小学校

保健室 3月号

3月の保健目標

1年間の反省をしよう

卒業・進級、おめでとうございます。3月は、しめく
くりの月ですね。1年間、からだも心もいっぱい成長
できましたか？ひとつ上の学年や新しい学校に向け
て、自分自身をふり返ってみましょう。



保健室をふり返って

令和7年度、4月から3月まで、どれだけの人が保健室を利用したでしょう？

答えは、

けが…132人



病気…122人



でした☆

くわしく見てみると・・・

保健室を利用した人の数は
合計274人

一番多いけがは
うちみ(38人)

保健室を利用した人が一番多い月は
4月

けがをした人が一番多い場所は
校庭(48人)

保健室を利用した人が一番多い曜日は
木曜日

一番多い病気は
発熱(28人)

この1年間で、いろいろな病気やけがを経験した人もいます。なぜ、その時に
けがをしたのか、病気になったのかをしっかりとふり返って、来年度に生かしていけると
いいですね。



「睡眠セミナー」を実施しました

2月2日（月）、学校保健委員会&睡眠セミナーとして、日本快眠生活研究所の星野知先生による講話を5・6年生で実施しました。同じように勉強をしてもしっかりと睡眠をとった方がテストでよい結果となるという内容で、勉強だけでなく睡眠をしっかりとすることが大切という学びました。①睡眠時間の目安は9～12時間、②休みの日も学校がある日と同じ時刻に起きよう、③ゲームや動画はねる1時間前にはやめようということでした。この3つのポイントを意識した生活を心がけましょう。クイズや事前の睡眠アンケートの内容をふまえた講話で、講話終了後にも質問をする様子もみられ、また、保護者の方にもご参観いただき、とても有意義な教室となりました。

大切にしたいひと休み♪



生活の中で新しいことや変わることが多いこの時期は、体も心も疲れやすいです。ふと気づくと、「なんだか体が重たい」「ちょっとお疲れ気味」、そんなことはないでしょうか？「がんばるとき」と同じように、「ひと休みするとき」も大切にして、早めにリフレッシュしてくださいね。

卒業・進級おめでとうございます &

1年間ありがとうございました。

佐川野っ子のみなさん、卒業・進級おめでとうございます。この1年、元気で楽しい学校生活を送ることはできましたか？新しい学校や学年での生活が、みなさんにとってより良いものでありますように保健室から応援しています！

保護者の皆様には、今年度も大変お世話になりました。

お忙しい中、感染症予防等、様々な場面でご協力いただき、心より感謝申し上げます。

来年度も、保健関係へのご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

