

# ほけんちより 3月

令和6年3月1日(金)  
新宮町立新宮北小学校  
保健室

※おうちのひと  
いっしょに読みましょう。

6年生のみなさんは、もうすぐ卒業ですね。小学校で過ごすのも残りわずかです。友達や先生と過ごす時間を大切にしてください。中学校にいても保健室からみなさんを応援しています。

1年生から5年生のみなさんも、今のクラスで過ごす時間は多くありません。健康に注意して、来年度に向けての準備をしていきましょう。

楽しい思い出も っらい体験も



保健室  
**1年間の記録**  
(2月28日時点)

1年間を振り返ることで、けがや病気を予防することができます。「手を洗っていなかった」「寝るのが遅かった」など、そのときに「なぜ」けがや病気をしたのかを考えることが大切です。来年度はさらに健康な日々を過ごせるといいですね。

保健室の  
利用者数  
**3920人**  
でした  
(健康相談を含めて)

ケガで来た人  
**2364人**  
一番多かったケガ  
**すりきず**  
だぼく

体調が悪くて来た人  
**1347人**  
一番多かった症状  
**きつい**

## 日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

申請は**2年以内**に!

~保護者の方へ~

学校管理下でけがなどをして医療機関を受診した場合は、500点以上の場合に限り、災害共済給付金が支給されます。まだ手続きが済んでいない方はお早めにお願ひします。



遊びに行くときは、身の回りの  
安全に気をつけましょう。

しんねんどに向けてたいちよう  
を整えてください。

# 春休みの過ごし方

歯の治療は  
済んでいますか?  
他にも気になる  
ところがあれば  
治療しておきましょう。

ルーズな生活に  
ならないよう休み中も  
早寝早起きを続け、  
朝食もきちんと  
摂りましょう。

やりすぎないように  
スマホは使用時間を  
決めて守りましょう。  
たまには電源オフの  
日も!

ストレスが  
たまっていませんか?  
休みを利用して  
上手に気分転換を  
図りましょう。

身のまわりを  
整理し、新年度を  
快適な状態でスタート  
できるようにして  
おきましょう。

3月9日は  
「ありがとう」を伝える日

3月9日は「サンキュー」と読むため、  
「『ありがとう』を伝える日」です。

いつもは言葉にしないけど、家族や友達など「ありがとう」と伝えたい人が身近にいるはず。何かをもらったときには「あたりまえ」と思わず、どんなに小さなことでも「ありがとう」が言えると、相手も自分もうれしい気持ちになりますよ。



片付けて  
新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。

- 1 片付ける範囲を決めてから始める  
すべてを整理しようとする、何か始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。
- 2 使う場所の近くに片付ける  
物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。
- 3 自分の好きな空間を作る  
好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。