

ほけんちより 3月

令和6年3月 古河市立上大野小学校 保健室

3月は学年のしめくくりの年です。この1年どんな年でしたか？楽しいこともうまくいかないこともたくさんあったと思います。多くの経験をしてみなさんの心と体は、1年前の自分よりもぐんと成長しているはずです。4月からまたひとつ学年が上がります。気持ちを新たに、来年度を迎えるための心と体の準備をしましょう。

3月の保健目標 健康な生活の反省をしよう！

1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに

〇をつけてね

はやね はやお
早寝・早起きができた

まいにちあさ
毎日朝ごはんを食べた

しょくご
食後に歯みがきをした

せっ てあら
石けんで手洗いをした

げんき からだ うご
元気に体を動かした

とも なか
友だちと仲よくした

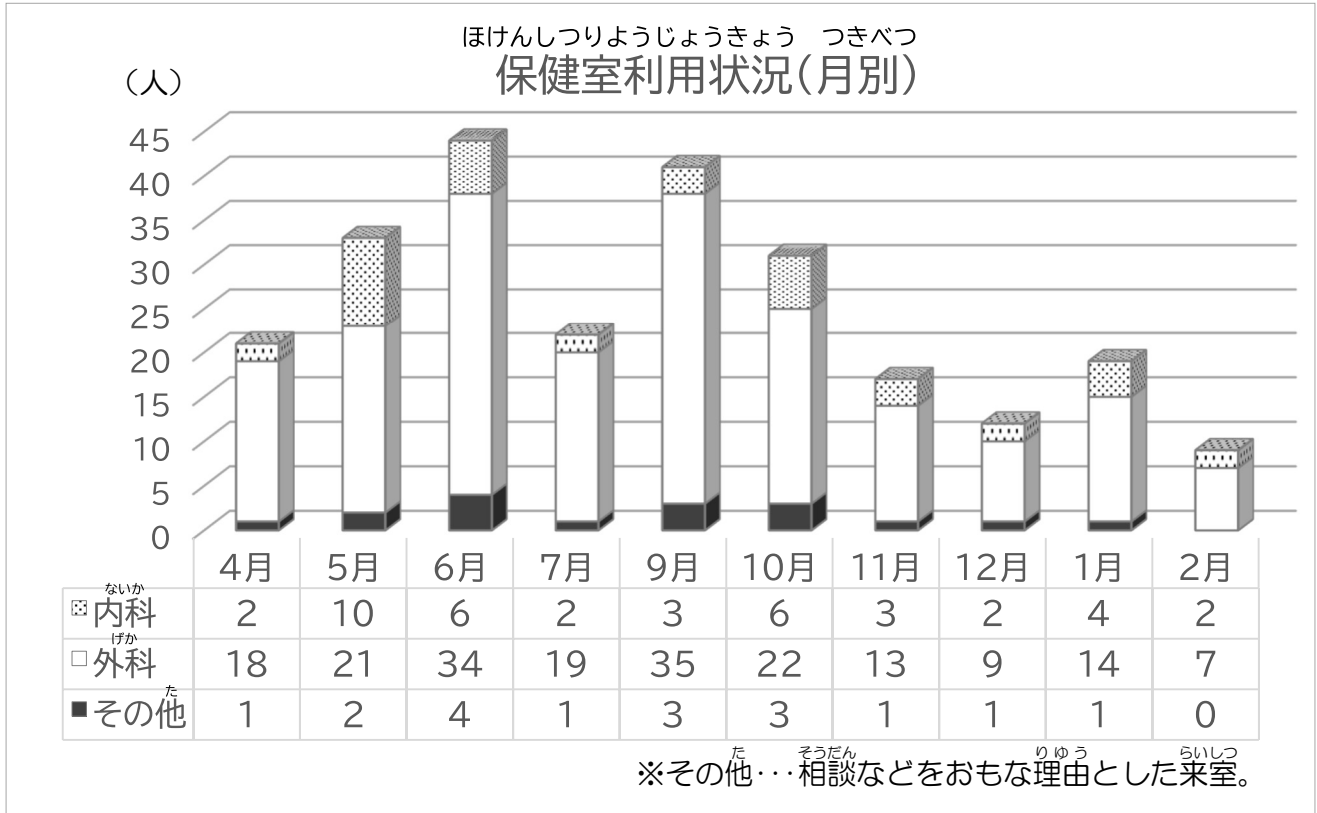
小学校を卒業するまでに、どのくらい成長するの？

《上大野小学校6年生
6年間でのびた数・ふえた数》

だんし はいきん しんちょう たいじゅう
男子は平均で身長**34.2cm**・体重**21.5kg**ふえた！

じょし はいきん しんちょう たいじゅう
女子は平均で身長**37.6cm**・体重**25.2kg**ふえた！

上大野小の6年生で
1番背が伸びた人は、
男子 **39.0cm**
女子 **40.6cm** でした！
すごい成長ですね！！



ほけんしつらいしつしゃ
保健室来室者は

249

人
でした

いちばんおお
一番多かったケガ

打撲

(次に すきず)

いちばんおお
一番多かった症状

ずつつ 頭痛

(次に きもちわるさ)

けがの手当て(外科)で保健室を利用した人

1日の平均 1.1人

◆来室が多かった月は…

①9月 ②6月 ③10月

体調がわるくて(内科)保健室を利用した人

1日の平均 0.2人

◆来室が多かった月は…

①5月 ②6月・10月

1年間を通して、大きなけがをすることなく、毎日元気に過ごすことができましたね。

けがや体調不良で保健室に来室したときも、どこでどのようにけがをしたのか、どんなふう

に体調が悪いのかを自分で説明できる人が増えました。また、

「食べたらみがく」を習慣にして、ていねいに歯をみがいたり、

目が悪くならないようによい姿勢を意識して過ごしたり、自分の健康についてしっ

かりと考えられるようになった姿も多く見られました。これからも、自分の健康

を自分で守っていくために、しっかりと自己管理をしていきましょう。

