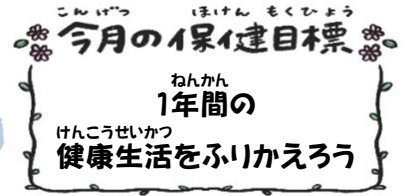


ほけんだより 3月



2025. 3. 21 No.24 大楽毛小学校保健室

1年間おつかれさまでした

もうすぐ1年が終わりますね。みなさんにとってどんな1年でしたか？
たのしい思い出、新しい発見、成長できたところ、たくさん思いうかぶのではないのでしょうか。元気に1年を過ごせたことに感謝して、まわりのクラスメイトやおうちの方に「ありがとう」の気持ちを伝えてみてくださいね。

経験を自信に

みなさんはこの1年間で続けられるようになったこと、できるようになった生活習慣や健康にかかわることはありますか？

「まいにち早おきした！」「にがてな物が食べられるようになった！」など、みなさんができたことは1つの経験として自信につながっていくと同時に、みなさんの心と体の成長にもつながります。

4月からも、ぜひ続けていってくださいね。



ほけんしつの1年

R6. 4/8~R7. 3/14

ほけんしつに来た人の数

けが	501人
びょうき	316人
そのほか	204人
あわせて	1021人

1番多い場所は・・・
たいいくかん 体育館 96件

1番多い曜日は・・・
すいようび 水曜日 280件

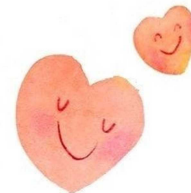
昨年よりも、なんと470人少なくなっています。

4月からこの調子でケガや病気に気をつけていきましょう！

こころのSOS

もうすぐ春休みです。とっとうれしい時間のように感じますが、注意してほしいのが「こころの健康」です。実は、こころの元気がなくなる人が増えるのが、3月なのです。

つかれや新しい生活への不安などがあるため、知らないうちに、こころの元気がなくなっているのかもしれない。次のことに注意してみてくださいね。
大人の人も同じです。おうちの人と一緒に気をつけてみてください。



24じかん・むりょうなまえを言わなくても大丈夫だよ

「春休み、自分のこころをまもる4つのやくそく」

1. 友だちとけんかしたなど気になることは、休みに入る前に解決する
2. ゆっくりと休む
3. 生活のリズムはくずさない！
4. 不安な気持ちは先生やおうちの人、ともだちに相談する

あなたのいばしょ チャット相談

<https://talkme.jp/>



24時間子供SOSダイヤル (通話料無料)

0120-0-78310

文部科学省HP 子ども相談窓口より

不安な気持ちは、誰にでもあります。話をするだけでも楽になるので、気軽に保健室に相談してくださいね。
学校の先生やまわりの大人に言えないときは、電話やチャットでだれでも相談できる場所もあります。

保護者の皆さまへ

ぐんぐんと大きくなり、心もたくましく成長していく子ども達と毎日過ごせることに幸せを感じながら早くも1年が経とうとしています。保護者のみなさまのご理解・ご協力に支えられ、1年間保健室から子ども達のすこやかな成長を見守ることができたことに、心より感謝いたします。ありがとうございました。

