



# ほけんだより



古島市立狩俣小学校  
保健室  
令和3年3月3日

## 今月の目標 \* 耳を大切にしよう

## けんこうせいかつ はんせい \* 健康生活を反省しよう



いよいよ学年最後のまとめ時期を迎えます。健康な生活習慣で免疫力を高めていきましょう。1年間を振り返ると、いろいろな事が思い出されるとと思いますが健康面を振り返ってみましょう。成長期のみさんの身体には規則正しい生活リズム(食事、睡眠、運動)が欠かせません。ぜひ自分の生活リズムについてもふりかえりを行ってください。元気いっぱい今年度がしめくれるようがんばりましょう。下の健康チェック10をやってみてね。チェックが多いほど、健康生活ができていた人です。チェックがつかない項目は次の学年に向けて頑張らしましょう。

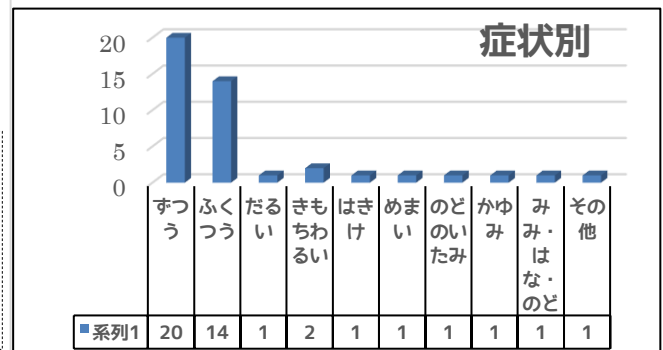
### 【健康チェック10!!】

□あてはまる項目をチェックしましょう

<input type="checkbox"/> 朝、スッキリ目覚めることが多かった。	<input type="checkbox"/> 今の健康状態にまったく不安はない。	<input type="checkbox"/> 毎日、きちんと朝食をとった。	<input type="checkbox"/> 夢中になれることがある。	<input type="checkbox"/> 食事をおいしくとることができた。
<input type="checkbox"/> 他人を傷つけるようなことをしなかった。	<input type="checkbox"/> 交通ルールを守った。	<input type="checkbox"/> 危険な行動をとらなかった。	<input type="checkbox"/> 健康に過ごせるように努力した。 →その内容は？ ( )	<input type="checkbox"/> あなたの1年間を表す言葉は？ ( )

### 保健室利用状況

◆けがで1番多いのは、だぼくです。  
だぼくとはぶついたり当たったりするけがです。  
◆内科で多いのは、頭痛・腹痛となっています。  
朝ごはんはきちんと食べていますか？来室する児童に朝食内容を聞くと、おにぎり、食パン、コンフレークと答える児童もいます。給食までにお腹すきませんか？朝ごはんはしっかり食べてから登校しましょう。



### 《保護者の方へ、災害給付申請のお知らせ》

今年度、学校管理下のけが等で病院を受診された場合、災害給付の書類の提出をお願いします。書類でご不明点がありましたら、保健室まで連絡下さい。申請の初期手続きは災害発生時から2年間、継続して通院する場合は、10年間は有効です。

