

おうちのひとと一緒に読みましょう！



ほけんだより3月



令和8年3月11日(水) 熊野第三小学校

今年度も残りわずかとなりました。

6年生のみなさんは、もうすぐ卒業式を迎えますね。

今年の6年生のみなさんは、下級生に対して思いやりの

気持ちをもって関わる姿をよく見かける学年でした。

中学校へ進んでも、一人ひとりの良いところ、素敵な

ところを伸ばして行ってほしいと思います。

1～5年生のみなさんも、4月になると1つ学年が上がります。みなさんの

成長した姿がたくさん見られることを楽しみにしています。

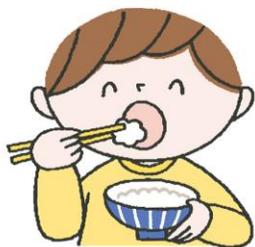


3月のほけんもくひょう

いちねんかん げんき

一年間元気にすごせたか 振り返ろう

ふり かえ



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を
進んでしっかり実行できた



友だちと仲良く、けん
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔
に保つことができた

保健室を利用した件数

合計 **3361件**

一人、平均12回の利用回数で、男子(1854件)、女子(1507件)の利用状況でした。水曜日の来室が一番多かったです。

ケガによる利用状況 (1732件)

- 1 打撲 (481件)
- 2 すり傷 (394件)
- 3 筋肉痛 (230件)
- 4 切り傷 (84件)
- 5 虫刺され (70件)

保健室の1年間

どのくらい利用したかな？
みんなの健康のふりかえり

病気による利用状況

(1247件)

- 1 頭痛 (526件)
- 2 気分不振 (516件)
- 3 腹痛 (295件)
- 4 のどの痛み (183件)
- 5 咳 (156件)

※症状は重複しています。



4/7~3/6保健室来室記録より

その他の利用状況

(382件)

ケガをした場所

- 1 教室 (459件)
- 2 運動場 (409件)
- 3 体育館 (163件)
- 4 家 (111件)
- 5 遊具 (82件)

※教室の中でケガをする人が多かったです。

~命を守る笛の音について~

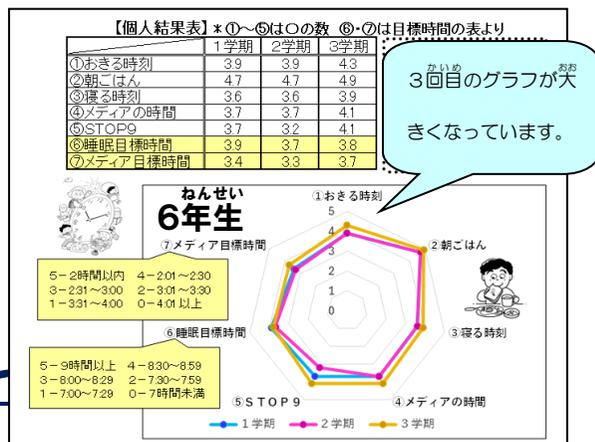
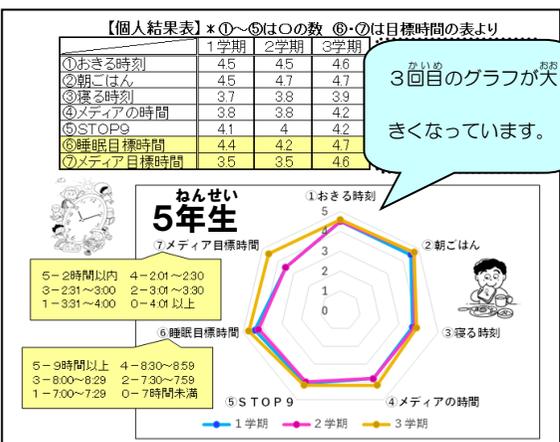
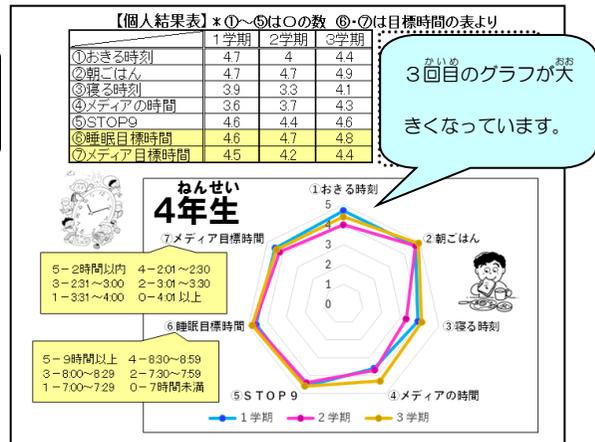
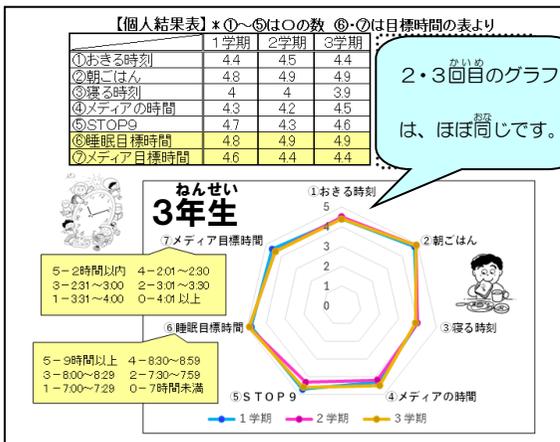
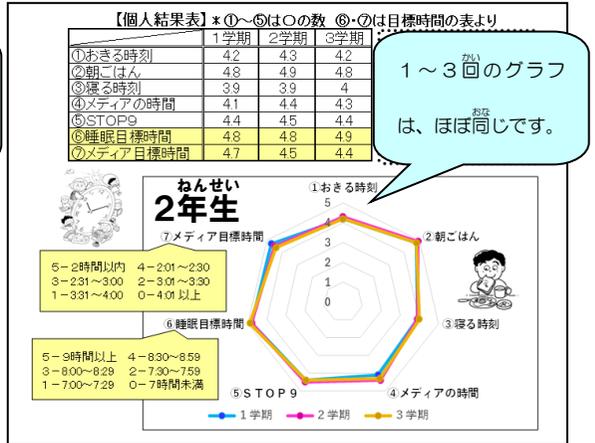
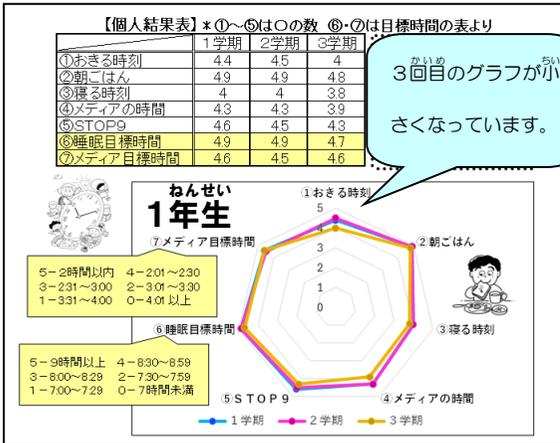


児童朝会で話した内容をもう一度伝えますね。もし、学校で不審者が侵入したり、緊急なことが起こったりした時、みなさんの大切な命を守るために、先生たちは、笛を吹いて危険を知らせます。笛の音(ピッピー、ピッピー)が繰り返し聞こえたら、教室で静かに待ちます。外に出ている時は、素早く校内の鍵のかかる部屋へ入り静かに待ちます。校内放送や先生の指示をよく聞いて行動しましょう。



「生活リズムチェックシート」の振り返り

今年度も、年に3回「生活リズムチェックシート」に取り組みましたね。一人一人、グラフで結果を示すことにより、意識して取り組む姿が見られました。学年毎の平均グラフです。自分の結果表と見比べてみましょう。



グラフを見て分かったこと

1回目より2回目、2回目より3回目の結果が良い学年が多く、
振り返りを生かして取り組んだ人が多かったように思います。特に、
メディアの使用時間を意識して過ごした人が多くみられました。

では、熊三小のみなさんの生活リズムで特に見直しが必要なところはどこでしょうか？

それは…寝る時刻ですね。寝る時刻を守るためにはどうしたら良いのでしょうか？小学生は、「9時間～12時間の睡眠時間を確保する」ことになってい
ます。そのためには、起きる時刻・学校に行く時刻と合わせて、寝る時刻を決めて
取り組んでいきましょう！！



保護者の皆様、年3回実施した「生活リズムチェックシート」の
ご協力ありがとうございました。この期間は、生活リズムを意識し
て過ごしたご家庭が多く見られました。

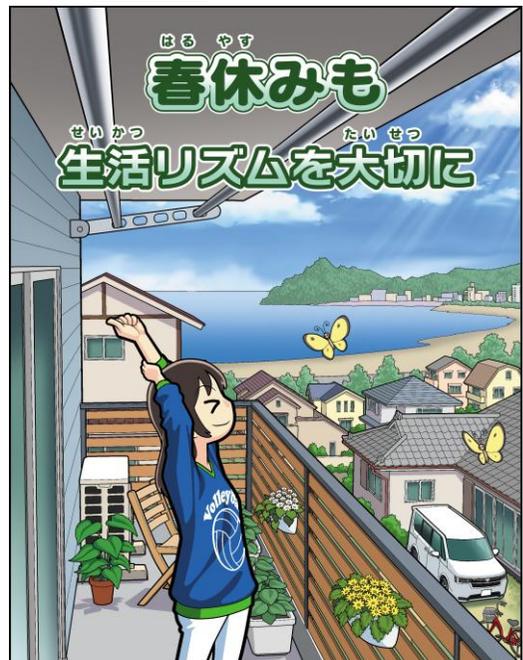
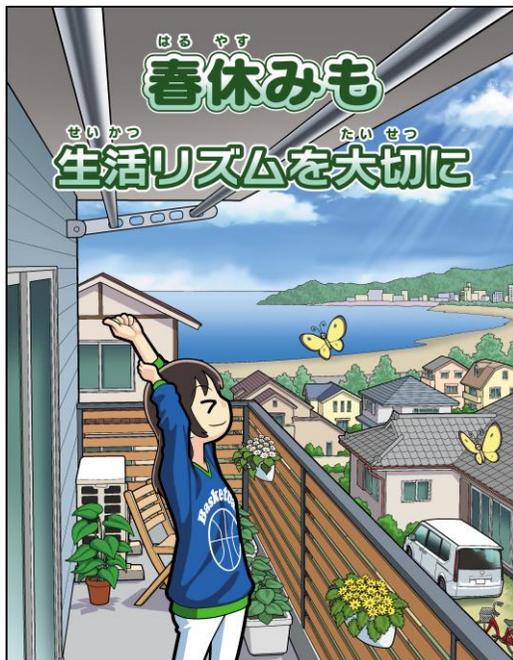
児童の生活習慣の実態から、学校でどのような健康に関する指導
が必要なのかを今後も考えて取り組んでいきたいと思ひます。



まちがいさがし

7

つのもちがいを
さがそう！！



答えは、保健室前にあります。