

# 保健だより

2025年3月24日 中茶安別小中学校保健室  
1年間よくがんばりました！

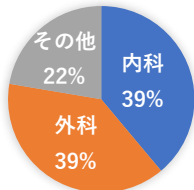


自分のからだに  
いよいよ今日は終業式です！  
この1年間、本当におつかれ様でした！

ぶんきょう ありがとう、ごきげん、トノ 頑張りました！

## ☆ 今年の保健室！ ☆

今年の保健室には合計で「622人」の人が来てくれました。ケガをしたり、具合が悪かったり、リラックスをしたりと、それぞれの理由はバラバラですが、



外科（ケガ）での来室人数：241人

～ボールなどがぶつかった「打撲」や休み時間おわりに、足首などを痛める人が多かったです。運動のまえに、ストレッチをしてみるものがオススメです！



内科（具合が悪くなるなど）での来室人数：242人

～「なんか熱っぽいかも…」「カゼをひいたかも…」という人が多い1年でした。「カゼかな…？」とあやしいタイミングで保健室に来てくれるのはとてもGOODです！これからもあやしいなというときは、いつもど

その他（目・耳・相談など）での来室人数：139人

～今年は「乾燥」になやむ人が多かったです。季節の変わり目や、暖房の風で「顔」「口」「手」「足」などがかゆくなる人は、



## ☆ まだまだ油断大敵！！

自分の健康は自分で守る！



だんだんと春らしい日が増えてきましたね！

さむさも弱くなり、「さむい！！」と感じる日もへって

きた気がします。でも油断は禁物です！

どんな感染症でも、「手洗いうがい」と

「体をあたたかくする」ことは効果抜群です！



手・手首・足指はしっかり防寒！

## ☆ こちらも油断大敵！！



「春休みだから夜ふかししてもOK～♪」「ゲームたく

読書も  
ありかも！



さんしてもOK～♪」にしてしまうと生活リズムがくる



リズムがくる

## ☆ 1年間の生活をふりかえろう！

今の学年が終わる前に、自分の1年間を振り返ってみましょう！

「生活リズムはどうだった？」「運動はどれくらいした？」「手洗いはでき

た？」などなど、今年できなかったことや、気づいたことは、次の学年になっ



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、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連日しっかり実行できた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

