

ほけんだより



平成31年3月20日
さいたま市立馬宮西小学校
保健室
第14号



わたし、あなたの「いのち」って何でしょうか？「いのち」とは、「みらい」のことです。私もあなたも、「みらい」です。私もあなたも、今を一生懸命に生きている、「みらい」に向かって生きている「いのち」です。

わたし、あなたの「みらい」のために、心や体の健康をつくっていくことは、とても大切です。今年度が終わりをむかえようとしています。4月からは、また新しい学年が始まります。「みらい」に向かって、春休みも健康な生活を送り、元気に過ごしていきましょう。



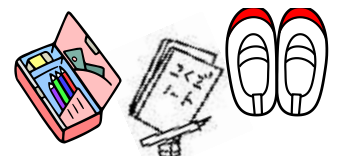
春休みの過ごし方 新年度の準備をしよう！

3月は新たなスタートを切るための準備の月です。4月から始まる新しい学年を元気にスタートできるよう、今のうちからしっかり準備しておきましょう。

- 1. 早ね・早おきをしよう
- 2. 朝・昼・晩、3食しっかり食べよう
- 3. 外で遊び体を動かそう



- 4. 毎食後、歯をみがこう
- 5. 調子が悪いところは治療しておこう
- 6. 早めに新学期の準備をしよう



ねんかん
1年間の
ほけんしつ ようす
保健室の様子

くあい わる にんずう
《**具合が悪くてきた人数**》 **197人**
ばんおお らいしつりゆう すつう
1番多い来室理由は頭痛でした！



にんずう
《**ケガできた人数**》 **344人**
ばんおお らいしつりゆう だぼく
1番多い来室理由は打撲でした！

どうして、あそこでけがをしたのかな？ どうして、あのとき病びょうき気になったのかな？
じぶん こうどう を 振り返って、これからけがや病びょうき気をしないためには、どう生活せいかつすればいいの
か 考かんがえて 行こう動していこう！

平成31年3月15日現在

♡ほけんしつから みんなへ ありがとう♡

うんどうほけんいいん
運動保健委員のみんな、馬西まにしっ子こみんなの心こころと体からだの健康けんこうのために、活かつやくしてくれ
て、ありがとう。

ほけんがかり
クラスの保健係さんや、馬西まにしっ子このみんな、けがにん人びょうにんのお友達ともだちがいるときに、声こえ
をかけてくれたり、助たすけてくれたりして、やさしさをありがとう。

ほけんしつにき来たみんなが、あいさつやお礼れいをつたえてくれて、私わたしはとてもうれしこえかっ
たです。馬西まにしっ子このみんな、ありがとう。

ねんせい
6年生のみんな、中学校ちゅうがっこうでも元げん気きで過すごしてね。

ねんせい
1～5年生のみんな、これからもよろしくね。

1年
ねんかん
間
ありが
とう
しゅつ
まつた。



保護者のみなさまへ

1年間、学校保健活動へのご理解・ご協力、本当にありがとうございました。今年度は新たな取組として、歯ブラシ点検を毎月実施いたしました。ご協力ありがとうございました。また、保護者のみなさまのご協力により、馬宮西小学校は、「平成30年度第65回埼玉県学校歯科保健コンクール 入選校」に選ばれました。今後も引き続き、児童の心身の健康のため取り組んでまいります。来年度もよろしくお願ひいたします。1年間、ありがとうございました。