



令和7年3月10日

松代小学校 保健室

お子さんと一緒に
お読みください

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も、締めくくりの時期となりました。
4月の頃に比べると、みなさん心も体も大きく成長しましたね。この1年間でがんばったこと、できるようになったこと、きっとたくさんあると思います。1年間でがんばった自分をたくさんほめてあげてくださいね。
卒業や進級を穏やかに迎えるためにも、残り1日1日を大切に、健康に気を付けて過ごしましょう😊



1年間の保健室利用状況

(令和7年2月28日まで)

けがの手当てで来室した人数

161人



*多かったケガ
→打ぶく・すり傷

体調が悪くて来室した人数

176人



*多かった症状
→頭痛・気持ち悪さ

来室が多かった月

5・10・2月



新学期に慣れ始めた時は、気がゆるんで体調をくずしたり、けがが多くなったりするので要注意ですね。

*多い曜日→水曜日と木曜日

昨年度に比べて、けがの手当てでの来室が減りました(R5:215人)! 安全な行動に気を付けて過ごすことができましたね。

ですが、体調が悪くて来室した人が大きく増えてしまいました(R5:66人)。中には、**すいみん不足**など**生活習慣の乱れが原因**で体調をくずしてしまっている人もいました。

健康な生活は、規則正しい生活から!来年度も元気に笑顔で学校生活を送りましょう♪



はるやす



春休みのうちにやっておこう

学年の変わり目にある春休みは、学年の「終わり」であり、「始まり」でもあるお休みです。けがや事故に気を付けて、4月からの新しい出発に向けて、心と体の調子を整えておいてくださいね。



みんな知っている？

「ありがとう」のちから！

心理学者、ロバート・エモンズとマイケル・ロッカーの実験で、毎日1～2分間「感謝(ありがとう)の時間」を作ると、感謝した人に次のようないい効果がありました。

運動に積極的になる

やる気が出る

幸せな気持ちが高まる

人にやさしくなる

ぐっすりねむれるようになる



「ありがとう」は、周りも自分も幸せにできる、すごい力を持っています！

日々の、どんなに小さなことでもよいので、感謝する気持ちをもって「ありがとう」と言葉にしてみてください。

先生から松代小のみなさんへ、たくさんの成長を見せてくれて、笑顔と元気をくれて、「ありがとう♡」

保護者のみなさまへ

いつも子どもたちの健康にご留意いただき、ありがとうございます。また、今年度もすこやかレンジャーの取組や歯みがきの取組、体調不良時のお迎えなど、様々な面でご理解とご協力をいただきありがとうございました。保護者のみなさまのご協力のおかげで、子どもたちは安全に楽しく毎日登校し、健康に気を付けて過ごすことができました。心より感謝申し上げます。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

