

ほけんだよい



尾道市立西藤小学校

令和7年3月14日 (No.16)

3月は一年のしめくくりの月です。6年生のみなさんは卒業をむかえ、4月から中学生になります。1～5年生のみなさんも、一つ上の学年になりますね。

この先、勉強を頑張るにも、趣味の活動に打ち込むにも、家族や友だちと楽しい時間を過ごすにも、心と体が健康であることが大切になります。早寝早起きをする、栄養バランスのよい食事をする、適度に運動をするなど健康に過ごすための基本を忘れず、ときどき自分の生活を見直しましょう。

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら×をつけましょう。

☐ 早寝早起きができた



☐ 毎日3食きちんと食べた



☐ 好き嫌いなく食事ができた



☐ 食後はきちんと歯をみがいた



☐ 適度に運動した



☐ 外から帰った後や食事の前後、トイレやそうじの後に、せっけんをつけて手洗した



できたところ（◎や○がついたところ）は、これからも続けていきましょう。

もう一歩だったところ（×がついたところ）は、4月からの一年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。



多かったけが

1 すり傷

2 打撲

3 はなち鼻血

けがが多かった場所

1 きょうしつ教室

2 うんどうじょう運動場

3 つうがくろ通学路

多かった症状

1 すづう頭痛

2 ふくつう腹痛

3 はつねつ発熱

けがをして来室した人

体調が悪くて来室した人

多かった月

少なかった月

多かった月

少なかった月



5月



7月



5月



2月

※8月、3月をのぞく



春休みのうちにやっておこう

身の回りの整理



靴や服のサイズの確認



気になるところの治療



新年度の準備

