



ウオッチ



竜王小学校
ほけんしつ
R6.3.12

みつめてみよう じぶんの こころ と からだ

3月になりました。6年生は卒業し中学校へ、1～5年生はひとつ進級しますね。みなさんを見てみると、進学・進級にドキドキとわくわくを感じている様子が伝わってきます。来年も、色々なことにチャレンジできる年であるといいですね。そのために欠かせないのは、『健康』です。来年1年をさらにいい年にするために、今年の自分の健康についてふりかえてみましょう。

注意 インフルエンザ 流行っています！！

2月のおわりころから、インフルエンザB型にかかる人が増えています！手洗いうがいをわすれずにしましょう。少しずつあたたかくなっているので、窓をあけて空気の入れかえもしてくださいね。予防のためにマスクをつけることも効果的です。

インフルエンザの症状：38℃以上の熱、頭が痛い、関節の痛み・筋肉痛、咳、鼻水、だるい

普通の風邪よりも症状が重い場合が多いです。

医療機関を受診し、インフルエンザと診断された場合は、学校にご連絡ください。



保健室の1年

利用者数(4月から2月まで)

2568人

病気 1053人

けが 1515人

利用者が多かった月

- 1位:9月(409人)
- 2位:10月(374人)
- 3位:7月(346人)



1番多かった症状

頭痛/あたまがいたい



1番多かったけが

打ぼく/ぶつけた



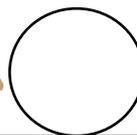
けんこうせいせき 健康成績をつけてみよう



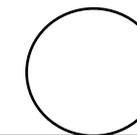
1年間の自分の行動を思い出して健康成績をつけてみましょう！

毎日できた：○ ときどきできた：△ できなかった：×

朝ごはんをたべた



1日3回歯みがきをした

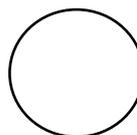


こまめに手洗いうがいができた

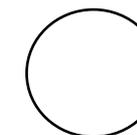


○×△
ここに
かいてね

ハンカチ・ティッシュを
わすれずもってきた



姿勢よく、授業を
受けることができた



気温にあった服装を
することができた



すききらいなく、ごはんを
食べることができた



早寝早起きをすることが
できた



学校に楽しく通うことが
できた



ぜんぶ○だったあなた 健康度100点

すばらしいです！その調子で毎日をすごしましょう♪
○△×のなかで・・・

○がいちばん多かったあなた 健康度80点

よくできています！来年はぜんぶ○になることを目指してがんばりましょう！

△がいちばん多かったあなた 健康度50点

あと一歩！毎日続けることを意識してがんばりましょう！

×がいちばん多かったあなた 健康度30点

体調をくずしてしまうことがあるかも…ひとつでも○が増えるように少しずつ
取り組みましょう！

ぜんぶ×だったあなた 健康度10点

1つずつできるように意識して生活しましょう！

