

# ほけんだよい

令和7年 3月 17日

清瀬市立清瀬第七小学校

校長 吉田 有子

養護教諭



「三寒四温」という言葉を聞いたことはありますか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという言葉の意味です。寒い、暖かいを繰り返して季節は春に近づいています。

新しい年度を迎える前に、今年度の健康生活の振り返りをしましょう。生活の中で、自分で直せるものは今から直しておきましょう。



## 3月の保健目標 健康な生活の反省をしよう

今年度も色々な理由で保健室の来室がありました。けがや病気で来た人は2月末までで1116人でした。けがや病気だけでなく、相談やお話をしに来る人、体や心のことで質問する人、上手にできた作品やイラストを見せに来る人、お笑いをしに来る人、委員会活動でお仕事に来る人などはこの数には入っていません。

今年度は元気に健康に過ごせましたか。できなかった人は、自分の生活をふりかえてみましょう。

保健室に来た人

多かった月

6月

少なかった月

7月

多かったケガ

だぼく

すいきず

つきゆび

多かった症状

ずつつ

ふくつつ

だるい

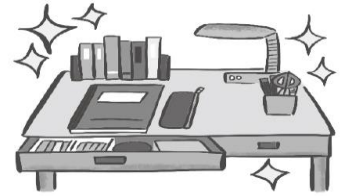
# 春休みのうちに やっておこう



きになるところの  
治療



身の回りの整理



靴や服のサイズの  
確認



借りたものを返す



新年度の準備



もうすぐ一年間の締めくくりです。この一年をふりかえって、何が一番に思い浮かびましたか。3月9日は「サンキューの日」。お世話になった人たちに感謝の気持ちを伝えましょう。

## ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が  
良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

1年間がんばった自分には  
はなまる あげよう!

は  
この1年間  
を  
がんばりました。



えらいぞ!

### 保護者のみなさまへ

七小では2月下旬頃から、感染性胃腸炎（ノロウイルス）に罹る人が増えました。発熱がなくても嘔吐や下痢、強い腹痛、悪心の症状が見られる場合は、登校を控え自宅で様子を見てください。また、感染力が強いので、家庭内感染が起きやすい病気です。トイレは蓋をして流す、次亜塩素系漂白剤を薄めたもので便座やドアノブを消毒するなどして、二次感染を防いでください。

\* 詳しくはこちらの動画を参照してください。tokyodouga.metro.tokyo.lg.jp（東京都公式チャンネル）

今年度も体調不良による急なお迎えや、けがでの受診、日頃の健康管理等、大変お世話になりました。