

ほけんだより3月

令和7年 3月
東領家小 保健室

令和6年度も最後の月となりました。みなさんは健康に1年間を過ごすことができたでしょうか。みなさんの“今”の生活習慣が、みなさんの大人になってからの健康に大きく影響します。基本的な生活習慣「早寝早起き朝ごはん」を、今一度意識して生活しましょう。

保健室の1年間



ケガの件数
1468 件



病気の件数
858 件

今月の保健目標

健康な生活をおくれたか
振り返ろう

三月の保健目標

ノロウイルスでの学級閉鎖もありました。
※2月28日時点

1月の発育測定平均値

	身長 (cm)		体重 (kg)	
	男子	女子	男子	女子
1年生	122.3	121.4	24.6	24.4
2年生	125.3	126.8	26.0	27.1
3年生	134.5	133.4	35.5	30.5
4年生	136.4	137.1	32.5	34.9
5年生	144.4	145.3	38.9	38.3
6年生	153.1	151.4	47.4	44.2

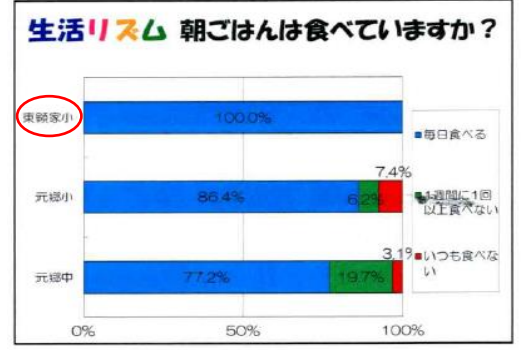
「おなか元気教室」

東領家小6年生、元郷小6年生、元郷中2年生の3校合同で、地域学校保健委員を開催しました。今年度のテーマは埼玉ヤクルト販売株式会社さんによる「おなか元気教室」。毎日朝に排便する人は食中毒になりにくいことや、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」の規則正しい生活をするこ



2. 排便から学ぶ生活リズム
「おなか元気生活のポイント！」

早ね
早おき
朝ごはん
→ 朝ウンチ



東領家小6年生のみなさんは、朝ごはんを食べてきた人が100%！素晴らしいですね。充実した中学校生活を過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち」をこれからも意識していきましょう。

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしよう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

🌸 おうちのかたへ

本年度も学校保健活動へご協力いただきまして、ありがとうございました。大きな病気や事故なく1年間を過ごすことができましたのは、保護者の皆様のご協力のおかげです。深く感謝申し上げます。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

今年度末に、保健関係書類をまとめた封筒を配付いたします。来年度分の必要事項をご記入いただき、4月に新しい担任までご提出をお願いいたします。