

ほけんだより 3月号

令和7年 3月 3日
板橋区立下赤塚小学校
校長 菊池 宏一

3月になり、今の学年で生活するのも残りわずかとなりました。もうすぐ新しい学年の始まりです。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、健康生活の見直しです。この1年間で、あなたは何かしらの病気やけがをしてしまったかもしれません。これからの生活を健康に過ごすために、なぜそのとき病気やけがをしたのかをあらためて考え、見直してみましょう。

今月の保健目標

1年間の生活の反省をしよう

できていないことがあったら、健康な生活をおくるために、どうすればできるか、考えてみてくださいね。

1年間をふりかえろう！

「できた」と思うものに○をつけてね

はやね・はやお 早寝・早起き	あさ 毎日朝ごはんを食べた	しょくご 食後に歯みがきをした
あら 石けんで手を洗った	元気	なにか 友だちと仲よくした

保健室の1年間の記録 4月～2月末まで

来室者	けが	病気
3,163人	2,108人	1,055人

4月から2月末までの保健室来室者は、3,163人でした。特に、打撲（ぶつかる、ぶつける）けががとても多かったです。けがの多かった人は、どんなけがをしたか、どうすれば防ぐことができたかを考えてみましょう。新しい学年にむけて、健康面での目標をそれぞれ立ててみてくださいね。

3月3日は「耳の日」です！

【耳に優しい生活をしよう】

- ① 耳元で大声をださない
- ② 鼻をかむときは片方ずつ
- ③ 耳の近くをたたかない
- ④ 耳に異物を入れない



耳鳴りがする、耳が痛い、聞こえにくいときは、病院でみてもらいましょう。