

# ほけんごより 3月

金沢市立伏見台小学校 保健室

令和7年3月

ほけんもくひょう  
3月の保健目標

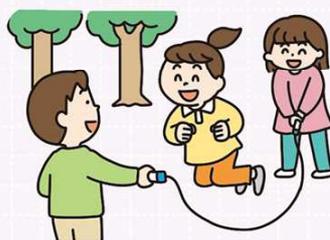
1年間をふりかえろう

もう 3月。1年間のまとめの月になりました。6年生はいよいよあと少しで卒業ですね。1年間、心も体も  
元気に過ごせましたか？新年度にむけてこの1年をふりかえってみましょう。

## 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×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗した
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友達となかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



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1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

## 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

ポジティブになる

幸せになる

人間関係が  
良くなる

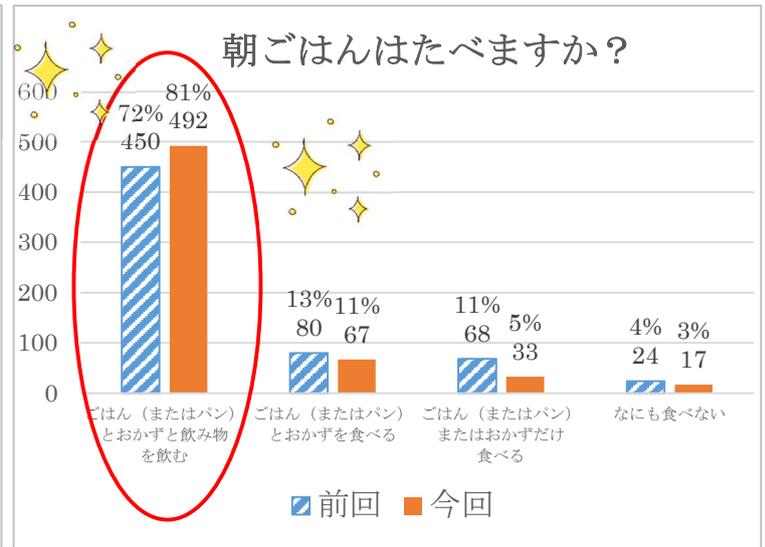
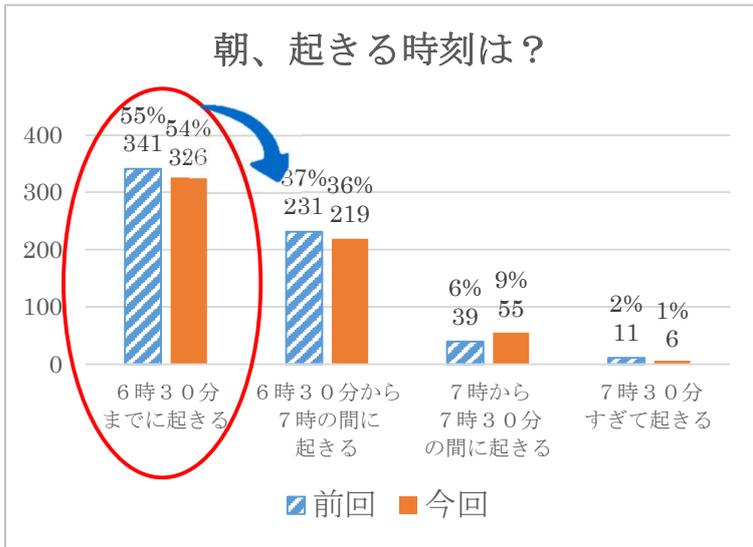


感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

ことし  
今年のパワーアップカードの取組結果より

とりくみけっか

グラフは左から◎、○、△、×の人の%



パワーアップカードでは、今年度も6つの項目(早ね、早おき、朝ごはん、はみがき、運動、メディア時間)で取り組みました。6項目中5項目が昨年度と比べると、とても良かった人(◎)の割合が増えていました。冬の寒い時期のアンケートのせいかもしれませんが、朝、早く起きることがなかなかできない人が多かったようです。でも、朝ごはんはしっかり食べる人がとても増えました。朝ごはんは、お昼までの活動の大切なエネルギーとなります。しっかり朝ごはんを食べて元気に過ごしましょう！

保護者の方へ

☆今年度もパワーアップカードの取り組みにご協力いただきましてありがとうございました。

児童が規則正しい生活習慣を身につけるためには、毎日のご家庭でのご協力が必要不可欠となります。

できることからで構いませんので児童の健やかな成長のために今後ともご協力をよろしくお願い致します。

☆学校での健診の受診のお知らせが届いて、受診結果を学校へご連絡されていますか？学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、子どもたちの健康を守ることに繋がりますので、どうぞご協力をお願いします。お子さんの健康で気になるところがありましたら、学校までご相談下さい。また、未受診の疾病がありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。(アレルギーや他の疾患で学校での管理が必要されている方には後日書類をお渡しします)

ほけんしつ りょう ひと かず  
～保健室の利用した人の数～



★多かったけがが…すり傷

★多かった症状…頭痛

★来室が多かった曜日…金曜日