



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月です。6年生はいよいよ卒業、1~5年生は今の学年が最後の月です。1年間の生活をふりかえり、残り少ない日々を元気に過ごしましょう。

# 1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに  
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し  
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、  
適度に運動をした



ケガや病気の予防を進  
んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん  
かしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔  
に保つことができた

保健室を利用した人の数

●体調が悪くて来た人数…1056人

●けがで来た人数…1632人

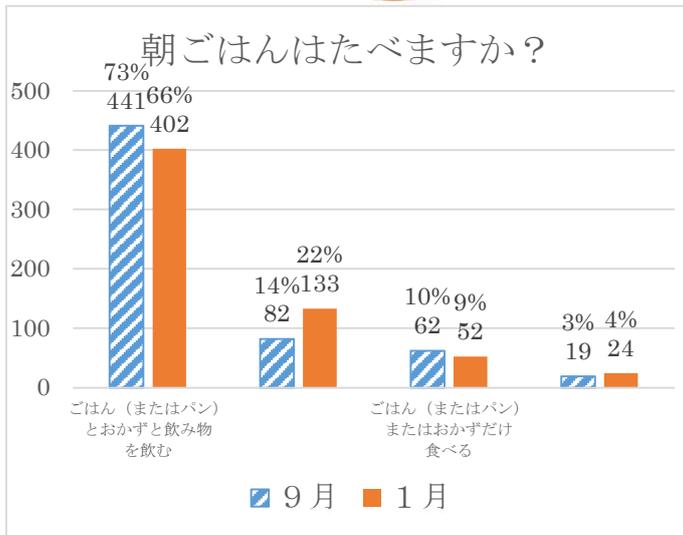
●保健室に来た人が多かった月…5月

●保健室に来た人が少なかった月…7月

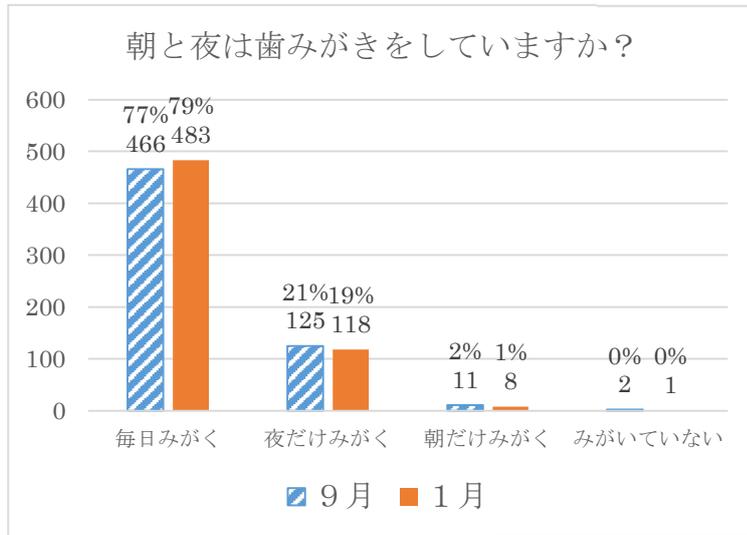
★多かったけが…打ぼく(ぶつけたけが) ★多かった症状…頭痛



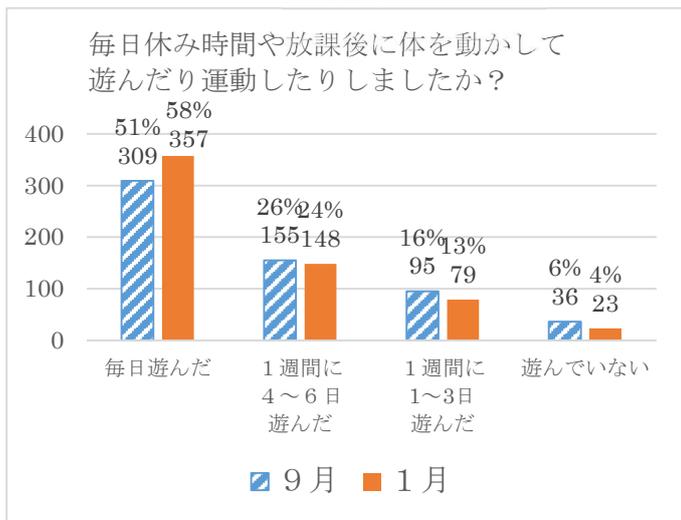
## あさ 朝ごはん UP!



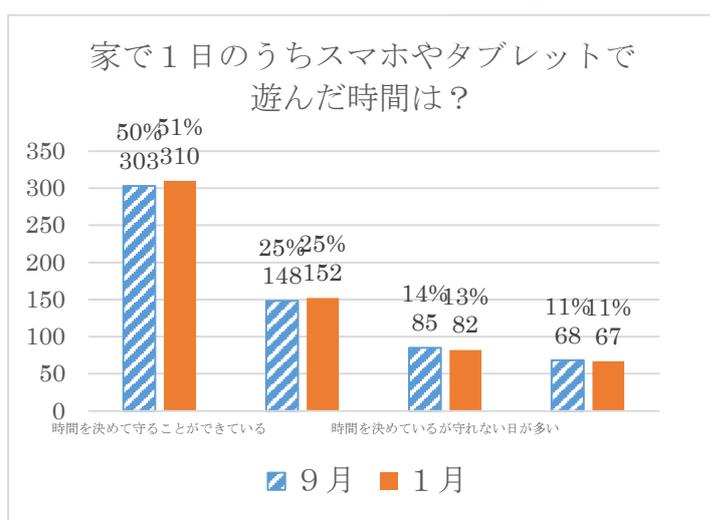
## はみがき 昨年より UP!



## うんどう 運動 UP!



## じかん メディア時間 UP!



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。メディア時間については、今年度は家の人と時間を決めて守っているかどうかについて取り組みました。6項目中3項目が9月と比べると、良かった人(◎と○の人)の割合が増えていました。今回も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。また、昨年度と同じ時期と比べると、歯みがきをしている人の割合が増えました。引き続き毎日、しっかり歯をみがいてむし歯を予防しましょう。

### 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。

☆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)