

ほけんのひろば 3月号

令和6年3月4日 北区立浮間小学校 保健室

～3月の保健目標～
1年間の健康生活を
振り返りましょう

3月になりました。早いもので、令和5年度も今月が最後の1か月です。今の学年、今のクラスで過ごすのもあと3週間くらいですね。

楽しかったこと、成長したところ、もっと頑張りたいことなどを思い返してみてください。また、体や心の健康状態についても振り返ってみましょう。

1年を振り返ろう!

「できた!」と思うものに
☑をつけてね

各項目のチェックの数を
レーダーチャートに
書き入れてみましょう

01

食事

- ☐朝ごはんは毎日食べている。
- ☐栄養のバランスを意識している。
- ☐好き嫌いをしないで苦手なものも食べている。
- ☐うんちは、ほぼ毎日出ている。
- ☐食後や寝る前のはみがきは必ずしている。



02

睡眠

- ☐朝はスッキリ起きられている。
- ☐毎朝、だいたい同じ時刻に起きている。
- ☐毎日、だいたい同じ時刻に寝ている。
- ☐夜中に目が覚めることはない。
- ☐学校で眠くなることはない。



05

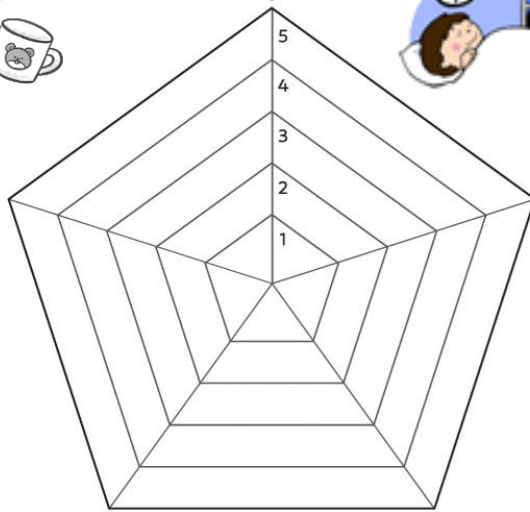
心



- ☐友達と仲良くすごしている。
- ☐自分なりにストレスを解消する方法がある。
- ☐嫌なことがあっても、人や物にあたってしまわない。
- ☐困ったり悩んだりしたときに、相談できる人がいる。
- ☐気持ちを切り替えるのは得意な方である。



05



03

運動

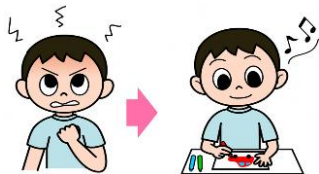


- ☐毎日、息が弾むくらいの運動や、外遊びをしている。
- ☐体育などの運動前には準備運動をしっかりとやっている。
- ☐好き・得意なスポーツがある。
- ☐ほとんどケガをしていない。
- ☐ケガの手当ての仕方を知っている。

04

感染対策

- ☐外から帰った時、トイレの後や食事の前など、こまめに手を洗っている。
- ☐石けんを使って時間をかけて手洗いしている。
- ☐せきをする時は、「せきエチケット」を心がけている。
- ☐部屋の換気を心がけている。
- ☐体調がすぐれない時は、ちゃんと休んで家にいる。



うきましようがっこう ほけんしつ ねんかん ひと かえ おこな
浮間小学校の保健室でも、この1年間の振り返りを行いました。

保健室
ねん かん き ろく
1年間の記録

保健室の
利用者数
にん
人
でした



もんだい
問題です。この1年間に、どれくらいの人^{ひと}が保健室で
てあて う
手当を受けたでしょうか？（のべ人数です。）

1年間といっても、今年度はあと1か月ありますので、
れいわ ねん がつ 4 から 4 月 から 6 月 まで
令和5年4月から令和6年2月までの人数です。

【ちなみに浮間小学校の児童数は、現在781人です。】

- ①357人 ②1,682人 ③3,371人

今年、保健室で手当てをしていて特に気
になったことが2つあります。

1つは、転ぶ人が多いこと。もう1つは
目をケガする人が多いことです。

どちらも筋力をうまく使って体のバラン
スをとる力や、空間や距離などをとらえる
力、反射神経などが関係します。

体をたくさん使って遊んだり、いろいろ
な動きや運動をしたりして、力を調整しな
がら自分の体をコントロールする経験を積
み重ねることで、そのような力が身に付く
といわれています。家の中でテレビやゲー
ムの画面ばかり見ていたら、その力は育ち
にくいのではないのでしょうか。

ケガで来た人
にん
人

いちばん おお
一番多かったケガ



体調が悪くて来た人
にん
人

いちばん おお
一番多かった症状



この答えは担任の先生が知っています。
また、3月5日以降に保健室前に掲示します。

たいせつ からだ たいせつ こころ
大切な体 ♥ 大切な心

【人との距離感って何だろう？】

自分と相手を大切に、よりよい関係が築けるよう、
人との関係性についてみんなで考えてみましょう！
人との距離には、体の距離と心の距離があります。

< 体の距離 や 心の距離 について考えてみよう >

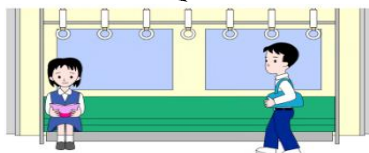
いくら仲がよく
ても、この距離
はどうですか？



「急にさわられていやな気持ちに
なった」とか「いつもしつこくされ
るからいやだな。」などと思うこと
はありませんか？



すいている電車にのりました。
あなたのほかに、一人しかい
ません。あなたならどこにす
わりますか？

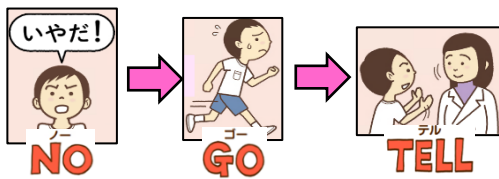


今日は家で本の続きを読みたいか
ら遊びたくない気分だけど、自分
の気持ちを優先しちゃダメかな？
ことわったら
わるいのかな？



人との距離感が守られなくて辛くなったり
イヤな気持ちになったりしたときは、身を守る
行動をとみましょう。

- ①「いやだ」「やめて」と相手にはっきり言いま
しょう。【NO！（ノー）「いやだ」】
- ②その場からはなれましょう。
【GO！（ゴー）「にげる」】
- ③いやだったことや困ったことは、安心して
大人に相談しましょう。
【TELL！（テル）「人に話す」】



自分の体と心は自分だけのもので、大切に
す。また、ほかの人の体や心も、同じように
大切に。

自分にされていやなことは、ほかの人にもし
ないようにしましょう！