



# ほけんだより

安城市立志貴小学校 保健室  
令和8年 3月号

3月の学校保健目標  
「1年間の健康を  
ふいかえろう」

## 今年度はどんな1年間になったかな？

3月に入って、いよいよ今年度の終わりに近づいてきました。  
卒業する6年生や周りの友だちに、「ありがとう」と感謝の言葉を  
伝えられていますか？会えるうちに、たくさん伝えておきましょう。  
さて、保健だよりも今年度最後の号です！  
保健だよりが、健康について考えるきっかけになっていたらうれしいです♪



## 1年間のまいにち けんこう かけ 毎日の健康をふり返ろう



の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには◎、まあまあできたことには○、  
あまりできなかったことには△をつけて、ふり返ってみましょう！

はや はやお  
早ね・早起きをする



あさ  
朝ごはんを  
しっかり食べる



すみずみまで  
は  
歯みがきをする



きたくご しょくじまえ  
帰宅後や食事前に  
て  
手あらい・うがいを  
する



げんき そと あそ  
元気に外で遊んだり  
うんどう  
運動をする



じかんまえ  
ねる2時間前には  
きき つか  
メディア機器を使わない



# だい かいがっこうほけんいいんかい おこな 第2回学校保健委員会を行いました



2月12日に、5・6年生は学校薬剤師の神谷先生から、

「**おくすりは強い味方？おくすりとの上手な付き合い方**」のお話を聞きました。

自分たちの身近にある「薬」について、基本的な役割から使うときのルール、ルールを守らないとどうなるのかなど、そぼくな疑問に答えていただきました。

## まとめ

- ①薬はあくまで「サポート役」
- ②薬には「飲む時間・飲む量・飲み方」のルールが決められている
- ③ルールを守って使わないと**危険**がいっぱい



## ねんかん ほけんしつりようしゃすう 1年間の保健室利用者数

2月19日時点

ばんおお  
1番多いけがは  
「**打撲**」でした



けが

234

びょうき

187



ばんおお しょうじょう  
1番多い症状は  
「**頭痛**」でした

けがが1番多かった月は5月で、病気の症状が多かった月は6月です。

昨年度と比べて、けがは50件ほど減りましたが、病気は50件ほど増えていました。

けがも病気も、防ぐためには正しい生活習慣が基本です。来年度も健康に過ごしましょう♪

## ほけんしつ せんせい 保健室の先生からのひとこと

はる であ わか きせつ  
春といえば出会いと別れの季節です。

せんせい ことし しきしょう  
先生は今年、志貴小のみなさんと出会って、

たくさん **幸せ**な気持ちをもらいました。

はる わか  
春は別れのさびしさもありますが、

であ  
出会いのワクワクもたくさんあります。

らいねん すてき であ  
来年はどんな素敵な出会いがあるのか、

いま たの  
今から楽しみですね♪

こんげつ ほけんしつまえけいじ  
今月の保健室前掲示は、

みんなの心は**元気**？

「**ストレス度チェック**」です！

けんこういいんかい さくせい  
健康委員会で作成したので、

ぜひチェックしにきてくださいね♪