



令和6年
(2024年)3月
第七小学校
ほけんしつ

3月がスタートしました。今のクラスで過ごせるのも、あとわずかですね。

そして、6年生のみなさんは卒業が近づいてきましたね。少し早いですが、ご卒業おめでと
うございます。お世話になった6年生のみなさんに「ありがとう」の気持ちをたくさん伝えるこ
とができるとういんですね。



心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さ
ようなら」と「こんにちは」がいっ
ぱい。毎日が慌ただしくて、気持ち
が落ち着かない人もいますでしょう。

そんなときは、できるだけ自分ら
しくいられるように、自分なりのリ
ラックス方法で乗り切りましょう。
心がほぐれたら、元気に活動する力
がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

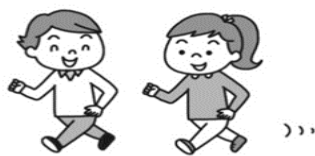
早ね早おきができた



すききらいをせず何でも食べた



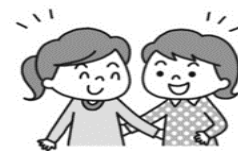
こまめに体をうごかした



せいけつな生活ができた
(歯みがき、手洗い、うがいなど)



友だちと仲よくできた



ストレスを上手に解消した



ほけんしつ1年(2月末まで)

昨年さくねんのけがけがの来室らいしつにんずう人数にんは809人にんでした。

保健室ほけんしつの1年間ねんかんの様子ようすをお伝えつたえます。昨年さくねんよりもけがけがの来室者数らいしつしゃすうが増えてふいます。
廊下ろうか、教室きょうしつ、オープンスペースなどの校舎内こうしゃないで走はしって遊あそんでいる姿すがたをたくさん見みかけまし
た。一人一人ひとりひとりが気きをつけて学校生活がっこうせいかつを送おくることができるようにしたいですね。

けがの来室 1197 人

来室理由

1位 だぼく

2位 すりきず

3位 ねんざ



体調不良たいちようふりようの来室 981 人

来室理由

1位 ずつう

2位 しんどい

3位 ぶくつう



わすれていませんか？ スポーツ振興センター災害給付申請

～保護者の皆様へ～

学校管理下がっこうかんりか(授業中・登下校中・課外活動中など)で発生した負傷はっせいまたは疾病しつぺいにお
いて、医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度の医療
費給付対象となります。(条件により対象外となる場合もあります)申請は、初診日より
2年以内に行わないと無効になりますので、お手元に申請書類がある方は、医療機関で
記入していただき、お早めに学校まで提出をお願いします。申請書類が必
要な場合は、担任を通してお知らせください。ご不明な点がございましたら、
保健室までお問い合わせください。



最後になりましたが、保護者の皆様、1年間ありがとうございました。

これからもお子様が安心して学校生活を送ることができるよう、保健室からお手伝いさせて
いただきます。新年度には多くの健康診断が予定されています。保健調査票、問診票の記
入など、ご協力いただくこともあるかと思いますが、よろしく願いいたします。