

# ぽかぽか



ほけんだより No.15  
令和7年度3月号  
中北小学校保健室

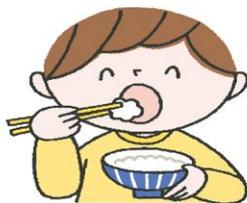
今年度も早いものであと一ヶ月です。1年間のふりかえりをして、次の学年、そして中学校に向けて備えていきましょう。



ほけんもくひょう  
けんこうせいかつ はんせい  
健康生活の反省をしよう



## 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  
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



友だちと仲よくし、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

### ●中北小の保健室利用は？● (令和8年2月27日現在)

2学期後半と3学期にインフルエンザが流行しました。みなさん、自分のからだの状態を言葉で伝えることができ、素晴らしいです！



ケガの件数

233 件



病気の件数

139 件

多かったケガ

- 1 だぼく
- 2 すりきず
- 3 きりきず

ケガが多かった場所

- 1 運動場
- 2 教室
- 3 体育館

## 保護者の皆様へ



### 保健関係 3月の予定

- 3日 体重測定・保健指導
- 23日 修了式  
(保健関係配付物あり)
- 24日 卒業式  
(卒業生〃)



#### ●保護者の皆様へ●

保護者の皆様には、学校保健へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

今年度も、様々な場面で子どもたちと関わることができ、成長を側で見守ることができてとても嬉しかったです。1年間、大変お世話になりました。

養護教諭 川畑 安那

### ♥2年生みんなで考えた 自他の命の大切さ♥

昨年度に引き続き、2月5日(木)に、講師 杉田ひとみさんをお招きし、2年生へ『「からだのふしぎ」～命のはじまり』をテーマにお話いただきました。男の子と女の子の体の違いや仕組み、プライベートゾーンの大切さ、命のはじまりについて、体験活動を交えながらお話くださいました。杉田さんのアイデアがたくさん詰まった教材に、子どもたちが楽しくそして真剣に、学んでいた様子がとても印象的でした。子どもたちの感想の一部をご紹介します。

#### 〈子どもたちの感想〉

- 自分の体と周りの人の体を大切にしていこうと思いました。
- 卵子が9歳ぐらいになると月に1個出てくるのを初めて知りました。
- 聞いた話をおうちでしました。
- 赤ちゃんが生まれる所を教えてくださいました。



からだって  
おもしろい!

【現在のう歯治療率】



こんげつ

## 今月のまちがいさがし!

★まちがいは7つ! 答えは保健室にあります★

