

# げんき



おうちの人と一緒に読みましょう。

## 健康にすごせたかな？

今年度のまとめの月になりました。

健康な生活を送ることができましたか？

\*チェックしてみましょう。「○」「×」をつけてみよう。

寝る時刻	1・2年：9時まで
	3・4年：9時30分まで
	5・6年：10時まで
起きる時刻	全校：7時まで

番号	チェック項目	OX
1	早寝・早起ができた！ 	
2	毎日、朝ごはんを食べた！ 	
3	毎日、大便（うんち）が出た！ 	
4	からだを動かして遊んだ。 	
5	大きなケガや病気をしなかった。 	
6	テレビ・ゲームなどの使用時間を守れた。 	
7	手洗い・マスクなど感染予防をしっかりとできた。 	
8	食後の歯みがきができた。 	
9	つめを短く切っていた。 	
10	友だちとなかよくできた。 	
11	ストレスをためずに生活できた。 	

「○」はいくつありましたか？

「×」がついたのはどうしてかな？

おうちの人と考えてみましょう。健康な生活に変えることができるのは、みんな自身です。おうちの人に協力してもらってがんばってみてね。

春休みは、

春休みは、

○健康診断で治療や検査を勧められた人は、休みの間に病院へ行きましょう。

○春休み中もけがや病気に気をつけて「早寝・早起き・朝ごはん」のよい習慣を続けましょう。

# 保健室の来室状況

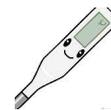
令和5年3月15日現在

けがでの来室  
869人 (去年1159人)

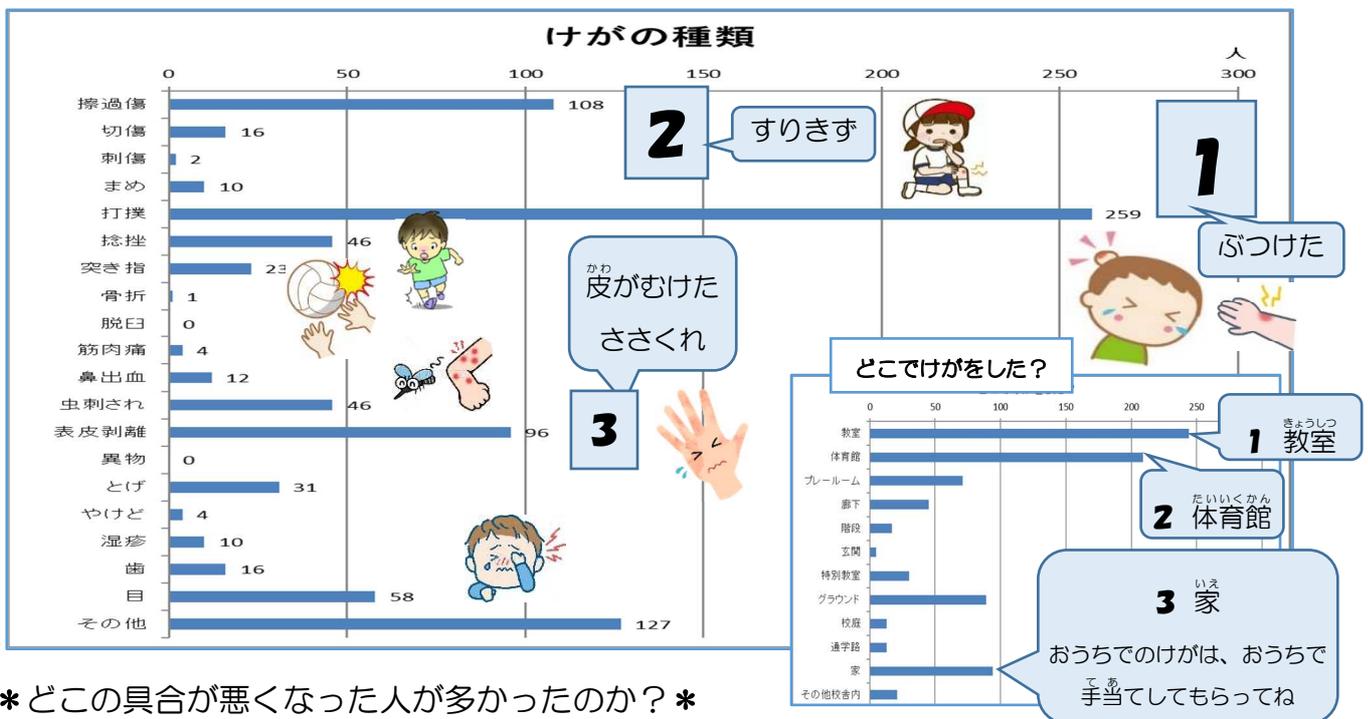
病気での来室  
301人 (去年682人)



合計1170人 (去年1841人)



\*何のけがが多かったのか？\*



\*どこの具合が悪くなった人が多かったのか？\*

