

ほけんだより

令和7年3月19日
港区立高輪台小学校

今年度、最後のほけんだよりです。一年間を振り返ってみるとあっという間に過ぎてしまったような気がします。みなさんの体がひと回り大きくなっていたり、できなかったことができるようになっていたりする姿を見ていると、確実に一年が経ったのだなと実感します。“春”は別れと出会いの季節です。6年生は中学校へと巣立っていき、1～5年生はそれぞれ一学年ずつ進級します。入学してくる1年生との新たな出会いもあります。どんな場所においても自分らしく自信をもって輝いてほしいと願っています。

保健室の1年間



令和6年4月8日～令和7年3月14日

保健室に
来た人の数

1年間で 95 人

多かったのは

10月
金曜日

でした。

いちばん
多かったケガは

打撲
でした。

ケガの手当てで
保健室に来た人

のべ 1466 人

体調が悪くて
保健室に来た人

のべ 485 人

いちばん
多かった病気は

頭痛
でした。

【保護者の皆様へ】

今年度、学校保健活動にご理解とご協力いただきまして、ありがとうございました。

保健関係の書類を6年生は3月21日に返却いたします。ご家庭で保管をお願いいたします。1～5年生は3月25日に返却いたします。みどり色の封筒は来年度1年間使います。各種書類を新年度へ向けて、ご記入・加除訂正をお願いいたします。新学年のクラスと番号などご記入いただきまして、**4月8日(火)**までに、ご提出をお願いいたします。

4月以降のほけんだよりにつきまして、毎月のものは変わらず配信と配布を考えております。健康診断号などは配信のみとなります。

今月は、インフルエンザ、感染性胃腸炎、りんご病、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症にかかった人がいました。

●保健室から貸し出している、氷嚢やそれを入れる袋がお家にある人は、返却しましょう。



今年1年をふり返って



あなたは
どのゾーン？

自分があてはまるところをチェックして点数を合計しよう

食生活の チェック

	3点	2点	1点	0点
朝ごはんを食べた？	☐ 毎日食べた	☐ だいたい毎日食べた	☐ ときどき食べた	☐ 全く食べなかった
栄養のバランスは？	☐ よく考えた	☐ まあ考えた	☐ ときどき考えた	☐ 全く考えなかった
ジュースやスナック菓子は？	☐ ほとんど食べなかった	☐ あまり食べなかった	☐ わりとよく食べた	☐ ほとんど毎日食べた
楽しく食事ができた？	☐ 毎日楽しい	☐ だいたい楽しい	☐ 楽しいときもある	☐ あまり楽しくない

合計点

生活習慣の チェック

	3点	2点	1点	0点
早寝・早起きできた？	☐ 毎日できた	☐ だいたいできた	☐ ときどきできた	☐ 全くできなかった
運動した？	☐ 毎日適度に	☐ 運動する日が多かった	☐ ときどき運動した	☐ ほとんどしてない
ゲームの時間は？	☐ 時間をきめてできた	☐ 使いすぎないように気を付けた	☐ ときどき寝不足になるくらい	☐ 好きなだけゲームをした
ストレスはある？	☐ 発散できた	☐ たまにストレスを感じる	☐ ため息をつくことがある	☐ 体や心の不調を感じる

合計点

モッタイナイゾーン

食べることは問題なし！でも生活習慣が乱れると、せっかくの栄養が活用できませんよ。



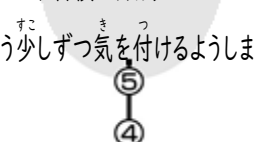
パーフェクトゾーン

健康的で充実した毎日ですね。ずーっとそのままです！



ビミョーゾーン

食生活も生活習慣も、微妙なところです。どちらも、もう少しずつ気を付けるようにしましょう。



食生活と生活習慣は元気な毎日の基本です。このままだと、いろんなことに力が発揮できないかも。生活を見直しましょう。



活動的に過ごせましたね。ただ、エネルギー不足にならないよう食生活に気を付けましょう。



イマイチゾーン

オシイゾーン

