



# ほけんだより

川崎市立犬蔵小学校  
令和6年 3月号  
おうちの人といっしょによんでね。

## 3月保健目標 健康生活の反省をしよう！

あつという間に、年度の終わりが近づいてきました。何をするにも最後の…という言葉がついてきますね！  
まとめをするのと同時に4月から始まる新しい生活に向け、準備をする1ヶ月でもあります。  
この1年間は、どんなことがあったでしょうか。あと1ヶ月、まだまだ気を引きしめ、毎日健康に過ごしましょう！

## 保健室から見た今年の犬蔵小

2024/4/1 ~ 2025/2/21

保健室に来た人数 ケガ

1,852 人



保健室に来た人数 体調不良

1,050 人

4月から振り返ると、登下校中の顔のケガが多かったように感じます。大きなケガとならないよう、走らない、あせらない、ポケットに手を入れられない、ランドセルに重い袋をぶらさげないなどに気をつけるようにしましょう！  
来年度は少しでもケガが少なくなることを願っています。



2月に入ってから、犬蔵小学校ではインフルエンザが流行しています。  
手洗いうがい、教室内の換気、健康な体づくりなど自分でできる感染症予防をしていきましょう！

## 1年の生活を振り返ろう！

健康な生活に欠かせないもの、それは「規則正しい生活」です。健康な生活ができていたかチェックしてみましょう！  
毎日決まった時間に起きる、朝ごはんを食べる、寝るなどリズムのある生活を習慣づけましょう！

早ね早おきをした	毎日朝ごはんを食べた	食後に歯みがきをした	毎日うちをした	石けんを手洗いをした	元気に体を動かした
----------	------------	------------	---------	------------	-----------



3/9は「Thank you」を言おう😊

3月9日は、「39（サンキュー）」の日と言われています。お家の人や兄弟・友達や先生など、自分の近くにいる人たちに感謝の気持ちを込めて「ありがとう」と言ってみましょう！いつもは、恥ずかしくて言えない言葉もこの日だけは、しっかりと言葉にして伝えましょう！

「ありがとう」と言った自分も、言われた相手もみんなが笑顔になれるはずです。