

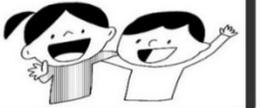
# ほけんだより 3月

令和8年3月2日  
佐倉市立下志津小学校  
保健室

☆おうちの方と読みましょう

## 保健目標

1年の健康を振り返ろう



3月9日は  
サンキューの日

## ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も  
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

## 保健室の1年間

保健室の  
利用件数  
のべ

1011件

ケガの手当てで  
来た人

571人

体調が悪くて  
来た人

440人

一番多かった  
ケガ  
だぼく

一番多かった  
症状  
ふくつう

※その他（相談等）は  
含まれていません。

★学校のけがで受診をした場合は、スポーツ振興センター給付金対象（医療費総額5000円以上）です。申請手続の期限は2年です。お手続きはお早めに！（学校へご連絡ください）

今年度の

## 健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち					
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った			 友だちと仲良くできた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

### もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。  
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。  
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一歩

