



保健室からのお知らせ

部活動が段階的に再開しています。しばらく活動がなかったので、必ずウォーミングアップとストレッチを忘れずに!



あれ? もう1年終わるかあ...

もうすぐ、学期末。この1年はなんだかとても早かったなと感じませんか? 「でき事の多さが時間の感覚を変える」と言われています。宿泊行事、体育祭、合唱コンクール、せせらぎ祭などイベントがたくさんあると長く感じ、毎日同じことの繰り返しだとあっという間に過ぎたと感じるそうです。



今年はコロナの影響で縮小・中止になってしまった行事が多かったので「早かったな」と感じるかもしれません。

まだまだウィルスとの戦いは続きそうですが、新しい学年は充実した1年になりますように。春休みの間に、元気を蓄えておいてくださいね。



春休みの間に

自分メンテナンス



体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう!

Step 4

リフレッシュできる時間をつくろう

好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



Step 3

身のまわりの整理をしよう

机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分! すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。



Step 2

持ちものの準備をしよう

足りないものや買い替えが必要なものはありますか? 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。



Step 1



受診・治療を済ませておこう

進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今のうちに治療しておきましょう。



保健室 1年間の記録

6/1~3/22

保健室来室者は
のべ 1456
でした。

一番多かった症状

頭痛
159人

一番多かったケガ

打撲
88人

学年別では、
1年生: 335人
2年生: 530人
3年生: 413人
4.5.6組: 178人

でした。

