

ほけんだより 3月



令和7年3月4日
上島町立弓削小学校

「三寒四温」という言葉を聞いたことはありますか。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。3月はこのような気温の変化が多く、朝晩の気温差も大きくなる時期です。自分で上手に調節できるように脱ぎ着しやすい上着を羽織るなど、服装を工夫しましょう。

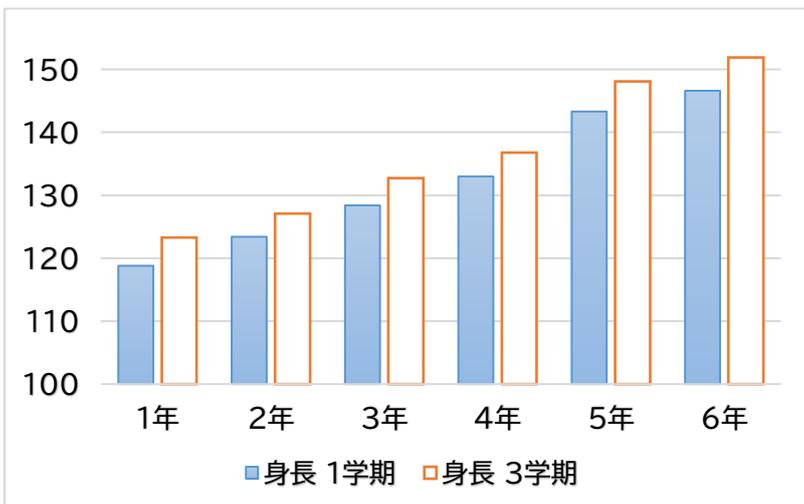


下の表は各学年の平均身長・平均体重です。この1年間で、みなさんがどれくらい成長しているかわかりますね。また、成長は人それぞれ違います。みんなと比べて落ち込む必要はありません。

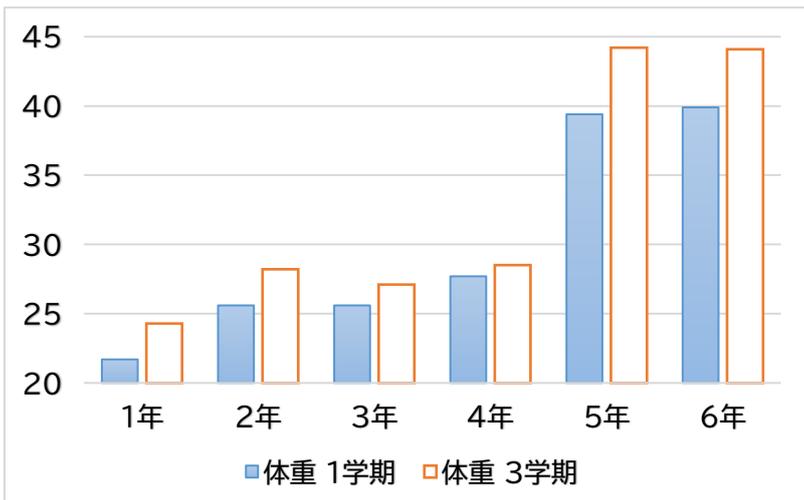
せんが、もし何か心配なことがあれば、おうちの人や先生に相談してみましょう。保健室にもいつでも相談しに来てくださいね。

3月の予定

- 5日 誕生日給食 (3月)
- 7日 ワックスがけ (5時間授業)
- 11日 6年生を送る会
- 13日 卒業式予行演習
- 24日 卒業証書授与式
- 25日 修了式



学年	平均身長(cm)		
	1学期	3学期	増分
1年	118.8	123.3	+4.5
2年	123.4	127.1	+3.7
3年	128.4	132.7	+4.3
4年	133	136.8	+3.8
5年	143.3	148.1	+4.8
6年	146.6	151.9	+5.3



学年	平均体重(kg)		
	1学期	3学期	増分
1年	21.7	24.3	+2.6
2年	25.6	28.2	+2.6
3年	25.6	27.1	+1.5
4年	27.7	28.5	+0.8
5年	39.4	44.2	+4.8
6年	39.9	44.1	+4.2

保健室1年間の記録



今年もたくさんの児童が保健室にやってきました。みんなが手当てや休養によって元気を取り戻す姿に、先生もパワーをもらっていました。けがや体調不良が多かった人は、自分の行動や生活を振り返ってみましょう。元気に過ごすためのヒントが隠れているかもしれませんね。

保健室の利用者数

407人

けがで来た人数

316人

多かったけが

- ★ すり傷
- ★ 打ぼく
- ★ ねんざ

体調が悪くて来た人数

91人

多かった症状

- ★ 頭痛
- ★ だるい
- ★ 発熱

保健室に来た人

多かった月

6, 10月

少なかった月

12月



1年間の生活を振り返ろう

<input type="checkbox"/> 早寝・早起きをする 	<input type="checkbox"/> 朝ご飯を食べる
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいをする 	<input type="checkbox"/> 1日3回歯を磨く
<input type="checkbox"/> 友達と仲良くする 	<input type="checkbox"/> ストレス解消をする
	<input type="checkbox"/> 好き嫌いせず食べる