

6年生の児童のみなさんへ

# ほけんだより



令和4年3月16日 石巻市立蛇田小学校 保健室発行

ご卒業おめでとうございます。4月からは中学生ですね。勉強に部活動に、今まで以上に忙しい毎日が待っています。春休みは、中学生へステップアップするための大事な準備期間です。1日1日を大切に過ごしてください。

## 6年生の保健室利用について



今年度（3月15日現在）、けがをして保健室を利用した人は 248 人、具合が悪い等で保健室を利用した人は 215 人でした。

一番多かったけがは 打撲、一番多かった内科症状は 頭痛 でした。

保健室をよく利用する人の中には、睡眠不足や朝ごはんを食べてこない人が多くいました。中学校でも、自分の体は自分で守っていきましょう。

## 卒業カードを配付しました

6年間の成長をまとめたカードを配付しました。結んであるリボンは、6年間に伸びた身長の高さと同じです。

身長伸びは、人それぞれ違います。みなさんの成長を支えてくれたおうちの人への感謝の気持ちを忘れずに、中学校でもがんばってほしいと思います。また、食事・睡眠・運動などの生活習慣を整え、いっぱい笑い、心も体も成長させてください。

## 心と体の健康を守りましょう

小学校を卒業し、これからますます大人に近づいていくみなさんには、自分の健康を自分で管理できるようになってほしいと思います。自分の体を一番理解できるのは、自分しかいません。疲れている時は早めに休む、悩みがある時は周りの人に相談するなど、じょうずに対処できるようになってください。

これから先も、一生付き合っていく自分自身のことを、ずっと大切にしてください。

