3月のほけんだより

令和７年３月３日発行
ひたちなか市立
三反田小学校保健室

3月に入り、少しずつ春の温かさを感じる季節となりました。新しい学年をむかえる準備がはじまる中で、これまでの一年間をふり返ることも大切です。健康面では、寒暖差がはげしく、体調を崩しやすい時期でもあります。栄養のある食事、十分な睡眠を心がけて、元気に過ごしましょう。

今月の保健安全目標

- **健康生活の反省をしよう**
- **安全生活の反省をしよう**

ネコに学ぶ生き方のコツ

もっと自由に快適に生きたいな～と思っているなら、そのコツをネコに学んでみましょう。なぜなら、ネコは究極の「自由人」だからです。

【真似したい行動】

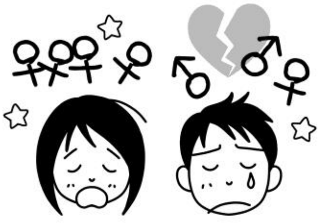
- ●日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい！）
- ●適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- ●お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- ●やわらかな毛布に包まれる
- ●周りの人と挨拶する
- ●自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- ●感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）

ココロとカラダのよりどころ　保健室

1年間を振り返ってみました

けが　482 人

病気　120 人



その他　4 人

○●○ 保護者の皆様へ ○●●

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。(医療点数が 500 点以上の場合。明細書等で確認できます。)手続きがお済でない場合には、連絡帳等を通して保健室までお知らせください。