

# ほけんだより 3月



今年度は2月21日までの時点で体調不良で来室した人が505人、ケガで来室した人が1026人おり、去年よりケガ人が増えていました。しかし、病院受診が必要だったケガでみると去年より7人減っており、細かいケガが多かった年だと分かります。ケガが多かった場所の2位が「教室」になっていますが、「落ちたものを拾おうとしたときに机にぶつけた」や「教室で友達とぶつかった」など少しの注意で防げるケガが教室では多かったので、慌てず落ち着いて行動するようにしてみてください。

## 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 1年間ランキング



#### 多かったケガ

- 1 だぼく 打撲
- 2 すり傷
- 3 いた 痛み

#### ケガが多かった場所

- 1 うんどうじょう 運動場
- 2 きょうしつ 教室
- 3 たいくかん 体育館

### 春休みのうちに やっておこう

✓ 気になるところの治療

✓ 身の回りの整理

✓ 靴や服のサイズの確認

✓ 借りたものを返す

✓ 新年度の準備

もうすぐ進級・卒業です。春休みの間にできることはしておき、すっきりした気持ちで新年度を迎えましょう。スポーツ振興センターへの申請がまだすんでいない方は早めに提出をお願いします。