

# ほけんふり3月

令和8年3月9日  
新潟市立山潟小学校  
保健室 No. 12

おうちのひとと読みましょう

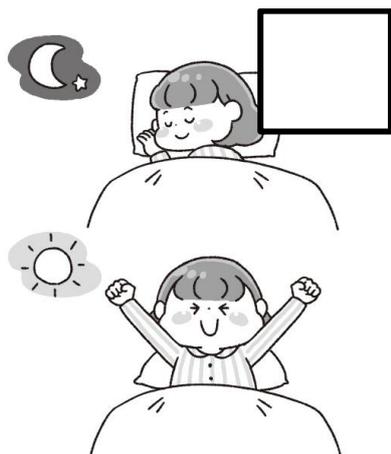
3月は卒業や進級の準備の月となりました。学年の締めくくりをしっかりと、あらたな気持ちで4月を迎えられるようにしましょう。

## …3月の保健目標… 1年間の健康生活の反省をしよう

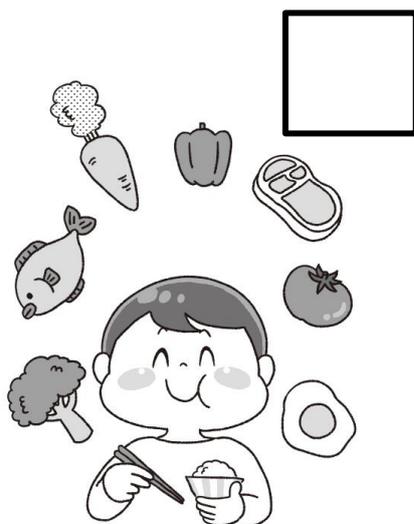
1年間のふりかえりをしましょう。できたことは、四角の中に○をつけましょう。

○はいくつつきましたか？○がつかなかったところは、できることから始めて、これからも健康的な生活が送れるようにがんばりましょう。

早寝・早起きをする



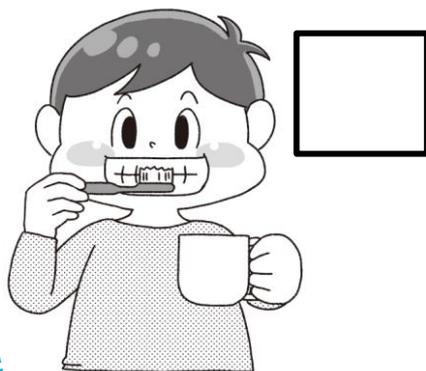
すききらいせず食べる



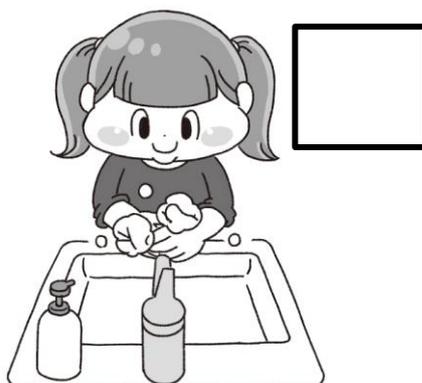
体を動かす



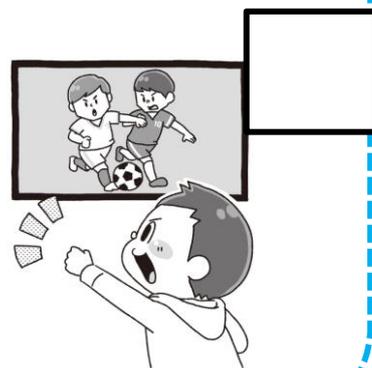
歯みがきをする



手洗いをていねいにする



ストレスを解消する



# 6年生 薬物乱用予防教室がありました

2月26日(木)に学校薬剤師の安達博先生から、薬物について教えていただきました。



身近な薬物であるたばこやお酒、市販薬によるオーバードーズについてや、法律で禁止されている薬物(覚せい剤、大麻など)について理解を深め、薬物には絶対に手を出してはいけないことを学びました。

## ねんせい 6年生のふりかえり

薬物は、依存症や幻覚、幻聴などを起こし、一度やったらもうやめられなくて本当に危ないので、やってはいけないと改めて思いました。

お酒やたばこが薬物の一部だと知り、びっくりしました。

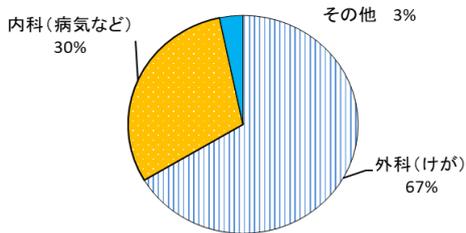
薬物乱用は絶対してはいけないのに、薬物乱用をする人は、なぜそんなことをするのだろうか？

薬物をやっている友達、恋人、先輩なんだろうが、絶対にNOと断ることを大切にしたいし、その人を助けるために専門の病院を探したい。薬物ゼロな人間関係になりたいと思いました。

## ほけんしつ りょうじょうきょう 保健室の利用状況 (4月~2月)

1日平均来室者数:約7.7人

### 1年間の保健室利用状況



今年の保健室利用者は、1日平均7.7人でした。けがをして来室した人が多かったです。けがが多いのは、「だぼく」です。机に頭をぶつけた、廊下を走っていて友達の頭をぶつけた、ボールが目当たったなど、首から上のけがも多いです。けがをしないように過ごすには、どんなことに気を付けたらいいのかな？来年度はもっとけが人が減るといいです。

どこのけがが多い？ (のべ人数)



どんなけがが多い？ (のべ人数)



今年の山潟マイプラン週間の結果 (目標達成率: %)



今年の山潟マイプラン週間の達成目標率の平均をグラフにしました。寝た時刻とメディアは60%台でした。毎日元気に過ごすには、生活習慣がとても大事ですね。自分の健康のために、自分のできることをやってほしいです。