令和６年２月１日
福岡小　保健室
※お家の人と一緒に読みましょう。

寒い日が続いていますが、業間休みや昼休みになると校庭でドッヂボールや鬼ごっこ、サッカーをして、元気に遊んでいる子ども達の姿が見られます。これから１年間のまとめの時期に入ります。きそく正しい生活を心がけて元気に過ごしましょう。

２月の保健目標

感染症の予防をしよう

心とからだはつながっている！

すきなことをして、心に栄養をあたえる

ゆっくりねむるなどして、心も体も休ませる

まわりの人が、あたたかい言葉をかけることも大切！

悲しいことや苦しいこと、困ったことがあったときは、１人で悩まずおうちの人や先生、お友達に相談してみましょう。話しづらいときは新館１階フロア・２･３年生の昇降口・旧校舎２階相談室前の「そうだんボックス」も利用できます。

スクールカウンセラーについて

学校や家庭のことで悩みや困ったことを相談できます。誰でも利用できますので、話しやすい先生に伝えていただくか、保健室（宮薗）に声をかけていただき、予約をしてください。

◎スクールカウンセラー

遠藤 直人 先生　２月は９日（金）に来校します。

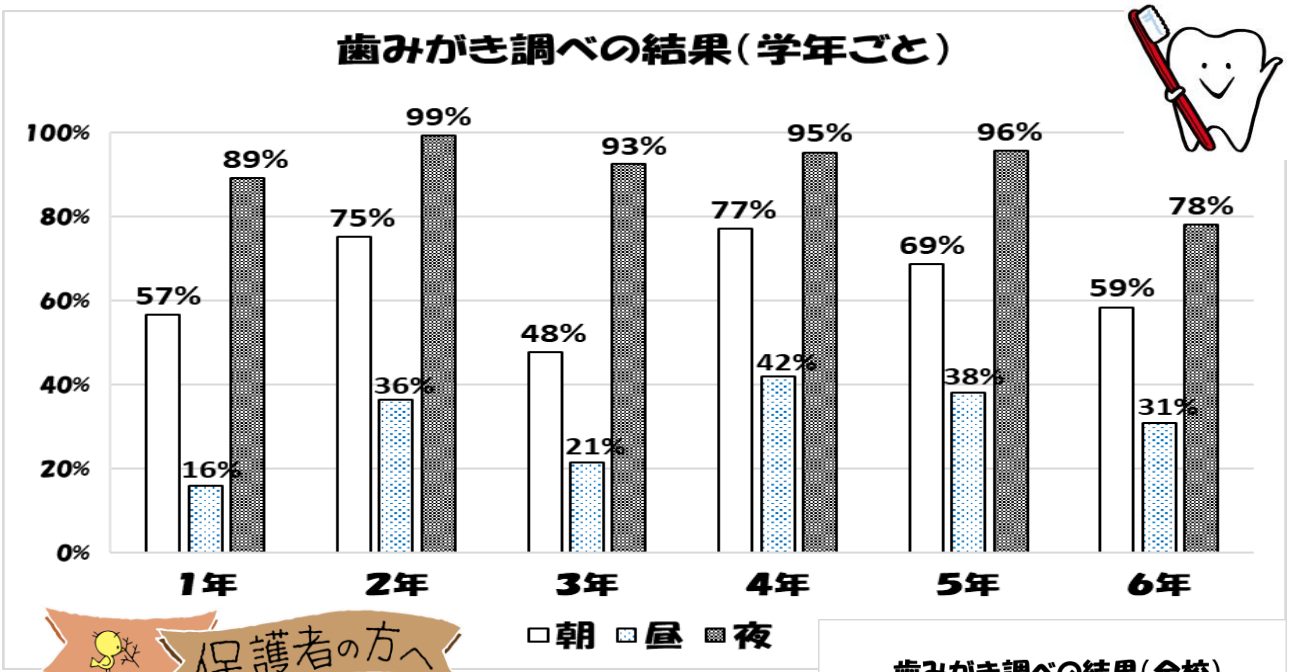
１月の保健室

けが・・・・・・62件

体調不良・・・17件

（9～30日まで）

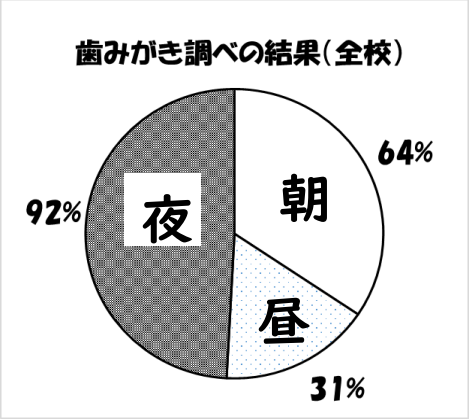
☆「冬休み生活調べ」を集計しました！☆



保護者の方へ

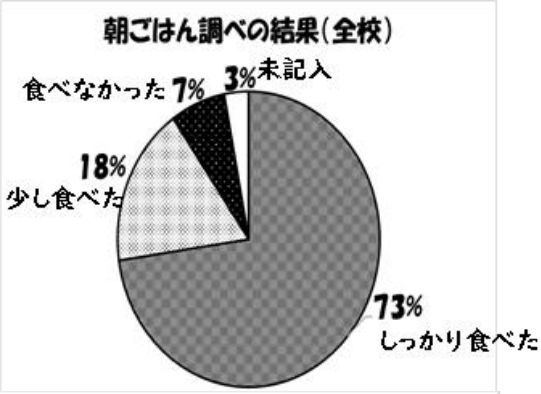
～歯みがきについて～

夜は、ほとんど（９割）のお子さんが、忘れずに歯みがきができています。朝・昼は、夜に比べて磨くことができている割合が低いので、食事の後は、いつも歯を磨く習慣を身につけていきましょう。



～朝ごはんについて～

全校のうち約９割のお子さんが、朝ごはんを食べていましたが、少し食べたと回答したお子さんは「しっかり食べる」、食べなかったと回答したお子さんは、「少しでも何か食べる」よう、御家庭でも声かけをお願いします。



～睡眠について～

冬休み中でも、多くのお子さんが９時間以上の睡眠を確保していました。しかし、学年が上がるにつれ、遅寝・遅起きの生活をしていたお子さんが増えていました。

休日も、早寝早起きする習慣をつけましょう。