



銚子市立船木小学校
保健室 No.16
令和7年3月18日

4月に船木小の保健室に着任してからもうすぐ1年がとうとして
います。みなさんが元気に遊んでいる姿を見ていると笑顔になれる
1年でした。何より、みなさんに関わり、成長する姿をちかくで見る
ことができ、とてもうれしく思います。来年度の始まりも元気よくス
タートできるように、春休み中も生活リズムを整えておきましょう！



1年間をふり返ってみよう！

「できた！」と思うものに
○をつけてね
いくつできたかな？

心も体も健康に過ごせたかな？

☐ 朝食も欠かさず食べ、
バランスよく
栄養をとった

☐ 夜更かしをせず、
質の良い睡眠を
十分にとった

☐ 運動やお手伝いなどで
体をよく動かした

☐ 排便のリズムが整っていた

☐ 丁寧な歯みがきができた

☐ 感染症対策をしっかりと行えた
(手洗い、マスク、換気など)

☐ 時間やルールを守り、
メディアとうまく
付き合えた

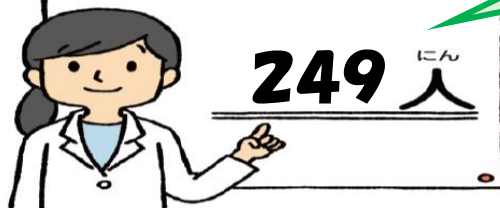
☐ ストレスを上手に
解消した

☐ 人を思いやり、
親切にすることが
できた

保健室1年間の記録



保健室の利用者数



けがや体調不良での利用
以外に、相談などで来室
した人もいます。

※3月14日までに
保健室を利用した
お友達です。



みなさんが大きなけがや病気がなく、一年間元気に過ごすことができたととても
うれしいです。4月からも元気に過ごし、心も体も大きく成長していきましょう！

春休みのうちに
やっておこう

