

ほけんごより 3月

茂呂小 保健室
2025. 3. 10
No. 11

新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった1年間も、締めくくりの時期です。この一年間を振り返って、楽しかったのはどんなことでしょうか？ 3月9日は「サンキューの日」。

今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれた」という人が浮かんだら、気持ちを伝えられるといいですね。



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

人間関係がよくなる



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。

今月の保健目標「健康生活を反省しよう」

1年を振り返って！

健康に 過ぎせていたかな？

できたことには、さしてみよう！

4月
年生になったときは…
身長 cm
体重 kg

5月
30日 ゴミゼロの日
31日 世界禁煙デー

6月
4日~10日 歯と口の健康週間

7月
歯と口の健康週間

8月
7日 鼻の日

9月
1日 防災の日
9日 救急の日

10月
10日 目の愛護デー
15日 世界手洗いの日

11月
8日 いい歯の日
9日 いい空気の日

12月
1日 世界エイズデー

1月
17日 防災とボランティアの日

2月
雪の日

3月
こんなに大きくなりました
身長 cm
体重 kg

いくつ〇がついたかな？

<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた
<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした	<input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた
<input type="checkbox"/> バランスよく食べた	<input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった
<input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした	<input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した
<input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした	<input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた

0~4個の〇 まだまだ!
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう！

5~8個の〇 もう少し!
ついつい忘れてしまうことは何かな？

9~10個の〇 いい感じ!
進級してからも継続しよう！

はるやす はや はや あさ けんこう
春休みも、「早ね早おき朝ごはん」で、健康にすごしてくださいね!

保健室1年間の記録



1年間ありがとうございました！

ケガや病気だけでなく、この1年間でたくさんの児童と関わることができました。そこで、保健室を利用した人数を集計しました。

4月から3月7日
までの利用状況

保健室の
利用者数

2785人

昨年度
3240人

ケガで
来た人数

2138人

体調が悪くて
来た人数

647人

保健室に来た人

多かった月

394人

6月

少なかった月

192人

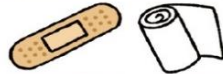
4月

多かったケガ

★ 打撲

★ すりきず

★ 捻挫



多かった症状

★ 頭痛

★ 気持ちが悪い

★ 腹痛



今年度は、感染症に罹患した児童はいましたが、どのクラスも学級閉鎖の措置をとることなく、過ごす事が出来ました。茂呂小で感染症に罹患した人の人数は、以下の通りです。

感染症	罹患人数	
	R6	R5
インフルエンザ	64	531
新型コロナウイルス	23	167
水痘	1	9
咽頭結膜熱	7	3
流行性角結膜炎	6	1
流行性耳下腺炎		1

健康診断で受診のすすめをもらって、受診をした人数を下記の表にまとめました。

お忙しい中、保護者の方のご協力のもと、受診をして頂いたおかげです。ご協力ありがとうございました。春休みも治療のチャンスですので、未受診の方は、受診をお願い致します。

	令和6年度治療率				
	歯科	視力	眼科	耳鼻科	内科
1年生	89.2	92.3	100	73.5	100
2年生	73.2	92.6	100	72.4	100
3年生	68.8	85.1	100	85.2	100
4年生	65.5	65.7	100	80.0	63.6
5年生	73.5	74.4	80.0	42.1	36.4
6年生	54.0	60.0	100	71.4	69.2
全体	69.1	74.0	94.4	72.0	61.5

4月から健康診断に関わる保健関係の書類の記入や提出に加え、医療機関への受診等、保護者の方には、ご協力頂きありがとうございました。

保健室に来室した際、「自分のこと（症状や状況など）は、自分で話をしてね」と言葉がけを続けています。特に、けがをした時などは、次回どうしたら良かったかなど手当てをしながら話をしています。「周りをよく見ていなかった」「廊下を走ったからだ」などの気づきが出てきます。

自分の健康は、自分で守れる子ども達になれるよう、来年度も保護者の方とともに見守ってまいります。1年間ありがとうございました。

