

# ほけんだより 3月

3月の保健目標 **ねんかん けんこう ふ かえ**  
**1年間の健康を振り返ろう**



1年間が終わります。何か病気やけがをしたり、心が疲れてしまったりすることがあった人も多いのではないのでしょうか。自分ではどうしようもないこともあるけれど、「手洗いができてなかったな」「寝不足で疲れていたな」など、なぜその時病気やけがになったのかを、改めて振り返ってみることも大切です。調子が悪いところがある人は、春休みの間に治療したり生活を整えたりしておきましょう。新年度、元気にスタートしたいですね！

## 3月3日は「みみ」の日

耳の奥の「鼓膜」がふるえることで、私たちは音を聞きます。鼓膜は薄さ0.1mmほどで、大きな音を聞いたり、ものを入れたりすると破れてしまうことがあります。耳の聞こえで気になることがあれば、すぐに耳鼻科に行きましょう。

×中に物を入れる ×耳の近くで大声



## ヘッドホン イヤホンの「耳にやさしい使い方」

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまります。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する



ケガの件数  
**1595 件**



病気の件数  
**1243 件**



相談の件数  
**285 件**

### 保健室の1年間

※令和7年4月7日～令和8年2月26日

どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり



歯科受診率  
**53.6 %**



眼科受診率  
**64.9 %**



1日の平均利用者数  
**17.0 人**

### 健康診断

身長体重・視力・内科・耳鼻科・歯科  
・移動教室前健診・etc… 児童全員が年間を通して様々な健康診断を受け、自分の体の状態を知りました。



### 保健委員会

ハンドソープ・トイレトペーパーの管理や  
トイレの使い方集会・ハンカチチェック隊など、大活躍の1年でした。



### 保健教育

「歯みがき指導（3年）」「たばこの害・薬物乱用防止教室（6年）」「睡眠講座（5・6年）」など、多数の専門家を招いて保健教育を行いました。



# 保護者のみなさまへ

## ■進級・進学の前に■

### ★持ち物のチェックをお願いします★

- 体育着、上履きのサイズは合っていますか？
- 上履きは汚れたり破れたりしていませんか？
- 名前は消えていませんか？

→事故のとき、名前がすぐにわからないことがあります。



### ★治療をすませておきましょう★

- 歯科の治療はお済みですか？
- メガネの度数は合っていますか？

受診済みの「結果のおしらせ」をまだお持ちの方は、学校にご提出ください。

### ★書類・お薬の期限など★

学校生活管理指導票やお預かりしている薬・衣類の更新、アレルギーのお薬・エピペンの使用期限など必ずご確認ください。

### ★寄付について

不要になりました体育着・紅白帽・衣類（肌着を除く）のご寄付をお願いします。保健室の貸し出し用として使用致します。



子どもの手洗い習慣化作战 **ポイント**は **楽しく**

感染症予防の基本である手洗い。冬は特に徹底したい時期ですが、子どもに習慣づけさせるのは難しいもの。そこで、あうちでも是非挑戦してみたいポイントがあります。

**① 子ども目線の環境づくり**  
蛇口が高い位置にある場合は踏み台を置いてあげて、ハンドソープは子どもの手の届きやすい位置に。

**② 一緒に手洗いをする**  
「わからない」ことにはなかなか積極的になれません。おうちの方や兄弟も一緒に手を洗って手洗いができます。

**③ できたらほめる**  
大人にとっては当たり前でも、子どもにとっては挑戦です。たくさんほめて、成功体験にしてあげてください。

～災害共済給付制度について～  
もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

2月に保健委員会の活動で「ハンカチチェック隊」を行いました。色とりどりのハンカチ、「今日はこちらだよ」「自分で選んだの!」毎日、嬉しそうに見せてくれました。お気に入りのハンカチがあれば、学校での手洗いも楽しくなるかも？

**ぜひ、進級・進学に合わせてハンカチも見直してみよう!**

### 1年間の保健室から（令和7年4月7日～令和8年2月27日まで）

〇けが、病気ともに昨年度より減少しました。2学期は特に少なく、各家庭・学級でけがの防止や感染症予防に効果的に取り組んでいたこと、休み時間も音楽祭の練習に熱心に取り組んでいたことが伺えます。

〇例年より早い時期（10月）にインフルエンザが流行し、欠席が増加しました。連休後や行事後には欠席が増える傾向にあるため、一人ひとりに必要なタイミングでの声掛けが必要です。

〇病院に行ったけがは28件ありました。歯の打撲、頭部打撲、指や足の骨折、深い切り傷などです。

**月ごとの保健室来室状況・欠席状況** ※小数点第二位を四捨五入しています。

	月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	合計
	出席日数	17	20	21	14	20	22	18	19	16	17	
保健室来室	けが	116	213	180	119	203	174	104	190	150	146	1595
	病気	128	164	258	101	115	152	75	88	78	84	1243
	その他	9	22	25	32	62	53	23	29	13	17	285
	合計	253	399	463	252	380	379	202	307	241	247	3123
	一日平均	14.9	20.0	22.0	18.0	19.0	17.2	11.2	16.2	15.1	14.5	17.0
欠席	病欠	250	212	314	200	204	321	240	285	118	221	2365
	感染症による出席停止	10	3	14	10	37	266	193	86	72	383	1074
	一日平均	15.2	10.8	15.6	15.0	12.1	26.7	24.1	19.5	11.9	35.5	18.70

保健室は応急手当の場であり、安心できる休息・休養の場です。それと同時に、教育の場でもあります。今年は「自分の状態を自分でお話ししよう」ということを児童に伝えつつしてきました。もちろん学年や体の状態に応じてですが、自分の体がいつから・どんな状態なのか、考えて人に説明する力は、必ず役に立つと思います。ご家庭での病院受診の際などにも、少しずつ取り組んでみてください。

今後も「保健だより」は、子どもたちへのメッセージと同時に、保護者の方へも学校での健康・安全に関する取り組みを随時お知らせしていきたいと思っております。

**♪今年度も学校保健に多大なるご協力をいただき、ありがとうございました♪**