

親子で読もう！

ほけんだより

自分のからだに



3月保健目標

☆1年間の健康生活をふり返ろう！

令和7年3月21日国領小学校保健室

3学期も残り2日となりました。いよいよ4月からは、一つ上の学年にみなさん上がりますね。新しく入学する1年生に国領小学校のよいところをたくさん教えてあげましょう。そして、6年生は、それぞれの中学校に進学し、新しい生活が始まります。それぞれの地で元気いっぱい楽しく過ごせるよう応援しています！

今年度1年間を

ふり返ってみよう



4月

あたらしいクラスや
友だちにはすぐ
慣れましたか？

5月

連休明け、
心身の疲れが
出ませんでしたか？

6月

はくちけんこう
歯と口の健康に
気をつけることが
できましたか？

7月

ねつちゅうしょうたいさく
熱中症対策を
しっかり
行えましたか？

8月

なつやすちゅう
夏休み中も
規則正しい生活が
できましたか？

9月

スポーツの秋。
元気に体を
動かしましたか？

10月

目にやさしい生活を
心がけましたか？

11月

ねこぜ
猫背に
ならず
背筋を伸ばして
いましたか？

12月

かんせんしょうたいさく
感染症対策を
しっかり
行えましたか？

1月

いつまでも
しょうがつきぶん
お正月気分が続いて
いませんでしたか？

2月

ストレスを
上手に解消
できましたか？

3月

今年度、心も
からだも健康に
過ごせましたか？

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です！

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズム
を守って規則正しく
過ごそう。



病気や異常のある人
は早めに病院を受診し
て治療をしよう。



心配ごとや悩みがあ
る場合は、保健室で
相談してみよう。



1年間の自分の生活
を振り返ってみよう。
健康に過ごせたかな。

☆令和6年度定期健康診断治療勧告者の治療・相談状況☆

		1年	2年	3年	4年	5年	6年	計(人)	割合(%)
内科	治療勧告	2	1	6	7	5	11	32	37.5
	治療相談	2	0	3	3	1	3	12	
耳鼻科	治療勧告	16	12	8	12	8	17	73	65.8
	治療相談	14	10	6	7	3	8	48	
眼科	治療勧告	8	1	6	3	5	5	28	82.1
	治療相談	7	1	5	2	4	4	23	
視力	治療勧告	9	9	26	16	18	40	118	50.0
	治療相談	4	3	19	8	6	19	59	
歯科	治療勧告	8	4	13	11	16	13	65	35.4
	治療相談	5	1	7	1	5	4	23	
虫歯	治療勧告	2	2	6	6	3	5	24	25.0
	治療相談	1	0	4	0	0	1	6	

ねんかんけんこうす
1年間、健康に過ごせましたか？

- ☐ 規則正しい生活が続けられた？
☐ ケガや病気の予防ができた？
☐ 適度な運動ができた？
☐ 好き嫌いなく食事ができた？



がっこうかんせんしやう
学校感染症による

しゅっせきていししやすう
出席停止者数

そうすう
総数 105 人



そのうち...

インフルエンザ 88 人

しんがた
新型コロナ 12 人



ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました



けが 510 人



病気 289 人



その他 71 人