

ほけんだより 3月

令和7年3月3日
城北小学校保健室
No.1 1

がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

けんこうせいかつ かせ
健康生活をふり返ろう

しんねんど そな たいちようかんり いしき 新年度に備えて 体調管理を意識しよう



ふだん おな せいかつ
普段と同じ生活リズム
を守って規則正しく
すごそう。



びょうき いじよう あるひと
病気や異常のある人
は早めに病院を受診し
て治療をしておこう。



しんばい ごとや なや
心配ごとや悩みがあ
る場合は、保健室で
相談してみよう。



ねんかん じぶん せいかつ
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。

ほけんしつ利用の様子

4月8日～2月28日まで

来室者は**2448人**でした

けが：**1735人**
(一番多かったけが **打撲**)

病気：**713人**
(一番多かった症状 **頭痛**)

けがで病院へ行ったのは
56人でした

おしらせ

ほけんだより令和7年4月号からは、
スクリーン配信のみとなります。

けがの申請はお済みですか

学校管理下（授業中、休み時間、登下校など）
でのけがで病院を受診した場合には、**スポーツ
振興センター災害共済給付制度**の対象となります。
医療費の総額が**5000円以上**（窓口での
保護者負担額が**1500円以上**）が対象です。
けがをした日から**2年**が過ぎると時効となります。
まだ手続きがお済みでない場合は、早めに
書類の提出をお願いします。

むし歯治療状況

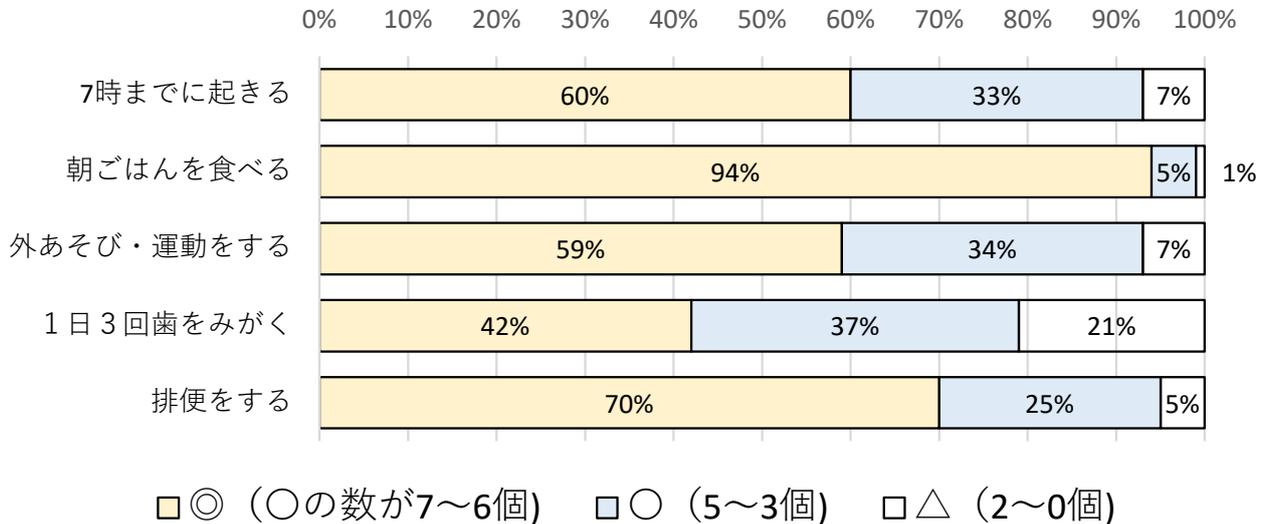
2学期の歯科健診でむし歯のあった
56人中20人（36%）が
治療を済ませました（2月28日現在）。
まだの人は早めの受診をお願いします。

むし歯ゼロのクラス
2の4・4の1・6の1・6の2

生活リズムチェック結果（1月16日～22日実施）



生活リズムチェック結果集計（全学年）



生活リズムチェックへのご協力、ありがとうございました。できているところはそのまま続けて、今回できなかったところも少しずつ意識して、生活リズムよく元気に過ごしてほしいと思います。

感想の一部を紹介します

- ・いっぱいまるがついてうれしいです。（1年）
- ・はやくおきられた。これからも7時までにおきることをがんばります。（2年）
- ・わたしの生活リズムはけんこうだと思いました。（3年）
- ・1日3回の歯みがきを身につけたい。（4年）
- ・健康な生活についての意識を高めることができた。（5年）
- ・改善しないといけないところが分かった。（6年）
- ・言わなくてもできることが増えて、成長を感じました。（保護者）
- ・毎日排便していると思っていました、腸内環境を整えるよう努めます。（保護者）
- ・大人になってからもとても大切なことなので、これからも親子で続けていこうね。（保護者）

保護者の方からの感想には排便にまつわるものもあり、起床や食事とは違って把握しにくいお子さんの排便の様子を確認するよい機会にもなったようです。排便は食事と同じくらい大切です。週に2回以下では、便秘の可能性があります。また、週3回以上でもコロコロと硬い、まだ出そうで出ない、お尻が痛いなどの場合も注意が必要です。いいうんちをするポイントには、①朝起きたらコップ1杯の水分をとる、②好き嫌いせずよくかんで食べる、③外で身体を動かして夜はぐっすり眠る、④便意を我慢しない、などがあります。