

# ほけんだより 3月

令和6年3月1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

## 3月3日は「耳の日」 耳を大切に

### みみ 耳のはたらき

① おと 音をきく ② バランスをとる



### みみ たいせつ 耳を大切にするためには?



- 耳そうじは 入りぐちちが 入口近くをやさしく
- 鼻は片方ずつ静かにかむ
- イヤホン・ヘッドホンは つか しかん おんりょう 使う時間と音量に注意
- たたかない・引っばらない

### ほけんしつ利用の様子

4月8日～2月29日まで

来室者は **2062人** でした

けが : **1464人**  
(一番多かったけが **擦り傷**)

病気 : **598人**  
(一番多かった症状 **頭痛**)

けがで病院へ行ったのは  
**63人** でした

今年度も学校保健活動に、ご理解とご協力を  
いただきまして、ありがとうございました。



### 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  
89人中**39人**（44%）が  
治療を済ませました（2月29日現在）。  
まだの人は早めの受診をお願いします。

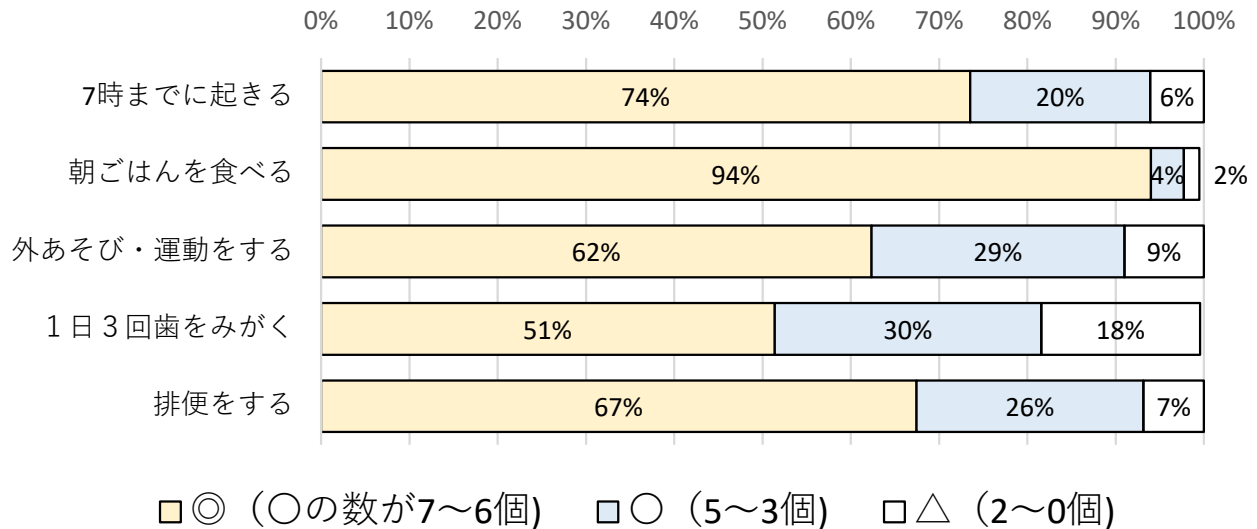
☆☆☆☆ **むし歯ゼロのクラス** ☆☆☆☆

**2-1-2-2-2-3-4-3-6-1-6-2**

# 生活リズムチェック結果（1月11日～17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。7日間にわたり、早起き・朝ごはん・運動・歯みがき・排便について、ご家庭で振り返りを行っていただきました。

児童の感想では、自分ががんばったことや、「これからは○○をがんばりたい」という自分の生活を見直すものが多くありました。中には、「表にすることで、自分の生活がよくわかった」、「普段通りの生活をしていたら、全部◎だった」、「この5つが大事だということがわかった」という感想もありました。

おうちの方からのコメントには、良かったところを褒めていたり、励ましの言葉やアドバイス、ご自身が感じたことなどが書かれていて、ご家庭の様子やおうちの方の思い等が伝わってきました。ご記入ありがとうございました。

昨年に比べて、「7時までに起きる」、「外遊び・運動をする」の◎が増えていました。朝は登校の時間が決まっているので、余裕をもって起きると、朝ごはんや朝の歯みがきもしっかりできます。なかなか起きられない、授業中に眠くなることもある場合は、寝る時刻の見直しが必要です。また、休みの日の起床時刻を大幅にかえてしまうと、体内時計が狂う原因になりますのでお気をつけください。外遊びは、特に高学年では△が多めでした。5分でも外で体を動かすと、脳が活性化されます。学習がはかどり、よい考えがたくさん湧いて…とよい効果があります。天気の良い日の休み時間は、校庭へ出ることをおすすめします。

◎が一番少なかったのは、昨年同様「1日3回歯をみがく」でした。そのような中、◎が一番多かった学年が6年生でした（△も6年生が一番少なかったです）。日々の繰り返しを経て、だんだんと歯みがき習慣を身につけていく児童が多いようです。2月には児童保健委員の発案で「歯を守ろうキャンペーン」を実施し、給食後の歯みがきを呼びかけました。今後も歯ブラシのご用意をお願いします。

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いき、生活リズムよく元気に過ごしてほしいと思います。