

ほけんだより 3月



令和7年3月26日 八木崎小学校 保健室

体調をくずしやすい時期です
健康管理を心がけよう!



保健室利用状況



ケガの件数

2002 件



病気の件数

919 件



1日の平均利用者数

14.5 人

保健室の1年間

どのくらい利用したかな?
みんなの健康のふりかえり

ケガで多かったのは 打撲(ぶつけたケガ) 788件、擦り傷489件、捻挫(くじいたケガ、つむじふく) 188件、目の負傷・異常87件でした。目の負傷・異常での利用者が今年は多かったように思います。体育や、遊びの時にケガをしないように気を付けてください。

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



デジタル・デトックスしませんか?

たまには、スマホやパソコンをOFFにしてみましょう。
数時間～一晩くらい、友達に返信をしなくても、大丈夫です。
「親に制限をかけられた」「機器の調子が悪くなった」など、
さまざまな理由で、連絡が取れないこともあります。家族と話したり、読書を楽しんだり、ゆっくりお風呂
に入ったり、明日の準備を整えたりするなど、豊かな時間を過ごすことの価値に気づけるはずです。また、スマホやパソコンのブルーライトを浴びることも防ぐことができて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



…保護者の方へ

～新年度に備えて春休みの間に受診を～

本年度の健康診断結果に基づいて配付した「受診のお知らせ」について、受診・治療の経過や結果を学校に、ご連絡くださいましたか。学校とご家庭で受診・治療に関する情報を共有することが、こどもたちの健康を守ることにつながりますので、どうぞご協力をお願いいたします。



春休みは、1年間の健康を振り返るよい機会です。元気に新年度を迎えるように、むし歯や目の不調など、お子さんに気になるところがありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。

