

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！



急な気温の変化
(寒暖の差)



(学年が変わる)
環境の変化

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

ケガが多かったのは 打撲(ぶつけたケガ) 788件、擦り傷 489件、捻挫(くじいたケガ、つ

き指含む) 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。

一雨ごとに温かくなっていくそうですね。暑い
ほど温かくなったかと思うと、次の日は寒くなるな
ど、急な気温の変化で体調をくずしやすい時期
です。衣服の脱ぎ着を上手にして、体温の調節
を心がけてください。それから、新しい学年に
向けて環境が変化し、体調を崩す時期でもあり
ます。春休みの間に新学年にむけて気持ちを
切り替え、リラックスして心と
体を休めておいてください。そし
て元気に始業式に会いましょう！



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
て治療をしておこう。



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。

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よくあるからです。
デジタル機器をOFFにすると、本当に必要なものが見えて
きます。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、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繋がりますので、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られる
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。

