

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

一雨ごとに温かくなっていくようですね。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！



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お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



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場所がありましたら、春休みのうちに受診・治療をおすすめします。

