

ほけんだより 3月

令和6年3月1日
林崎小学校 保健室

ほ けんもくひょう
3月の保健目標

「耳を大切にしよう」
「1年の健康生活をふりかえろう」

気温が上がったり、木々が花を咲かせたり…春は、もうすぐそこまできています。

この一年、健康についてみなさんにお知らせをしてきました。自分のからだを知ることは自分の健康を守ることに繋がります。生活習慣などに気をつけて過ごしましょう。

みなさんが笑顔で1年をしめくれますように。

ほ けん しつらい しつじょう きょう 保健室来室状況 (4月～2月20日までの集計)

ねんかん
1年間の
ほけんしつらいしつしゃ
保健室来室者 1763人
けがなどの来室 1195人
ないかてき らいしつ
内科的な来室 568人

ないかてき らいしつ
内科的な来室で
おお しょうじょう
多かった症状
①頭痛 204人
②腹痛 82人
③気分不良 64人

吐き気があったり、何となく気持ち悪かったりする児童が多かったです。

けがなどの来室で
おお しょうじょう
多かった症状
①すりきず 407人
②だぼく 385人
③捻挫・疼痛 156人
④鼻血 61人

けがなどの来室が
おお がくねん
多かった学年
①2年 430人
②3年 264人
③4年 193人
④1年 181人

ないかてき らいしつ
内科的な来室が
おお がくねん
多かった学年
①4年 141人
②3年 121人
③1年 94人
④2年 88人

4年生は特に早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えてくださいね。

気候が暑かったせいか、鼻血の児童が増えました。

らいしつ おお じかん
来室が多かった時間
①休けい時間 590人
②授業中 536人
③昼休み 410人

らいしつ おお ようび
来室が多かった曜日
①火曜日 384人
②水曜日 380人
③月曜日 343人
④金曜日 329人
⑤木曜日 323人

らいしつ おお つき
来室が多かった月 ①9月
②10月



みみ

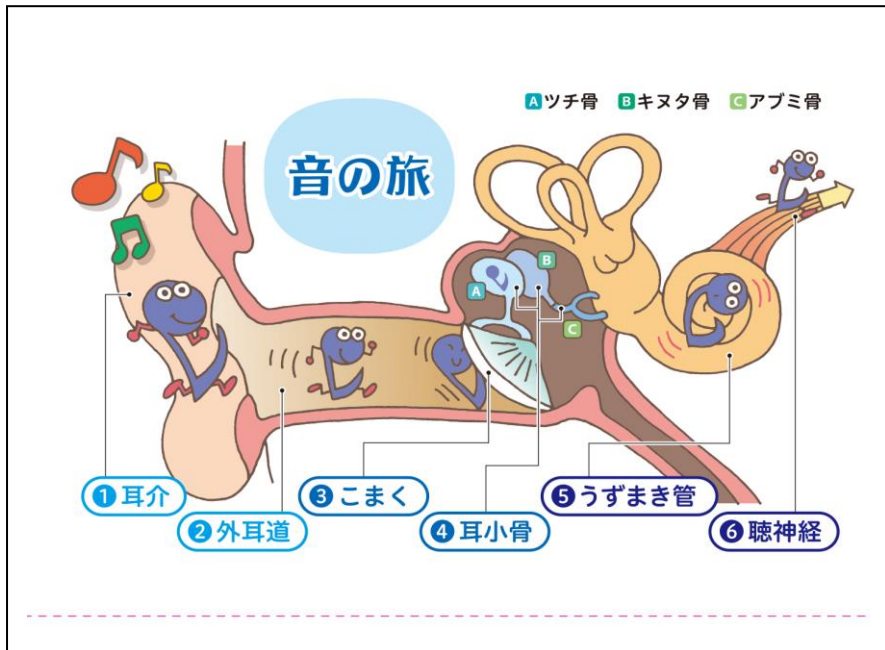
たいせつ

耳を大切に

耳そうじは
入り口近くを
やさしく

鼻は片方ずつ
静かに
かむ

耳をたたかない



耳のはたらきクイズ

- () を聞くこと。
からだに2つあるから、どこから聞こえてくるかわかるんだよ。
- () をとること。
耳の奥には、からだの傾きを感じる場所(かたつむりに似た蝸牛)があり、揺れや回転を調節してるんだよ。

こたえ ①音 ②バランス

1年間の健康習慣を ふりかえろう

できていたら
 にチェックを
入れてね

生活習慣

- 早ね早おき
- バランスのよい食事
- てきどな運動

病気の予防

- はみがき
- うがい・手洗い
- 部屋のかんき

こころの健康面

- 元気にあいさつ
- 友だちにやさしく
- ストレスをためない



来年度は、できていなかったこともがんばろう

6年生のみなさん 卒業おめでとう!!

卒業おめでとう

あと少しで卒業だと思うと寂しい気持ちになります。

この6年間で、心もからだも大きな成長をとげましたね。そんなみなさんが、とても頼もしく見えます。心の温かい6年生のみなさんが、ますます中学校で活躍されることを応援しています！

保健室より

