



2025.2.28

助任小学校

保健室

はる 春らしいやわらかな日差しになってきました。年度末なので、けが  
 や体調不良による保健室の来室者数（4～1月）をまとめました。  
 来月から新しい年度が始まります。新年度にあわてることのない  
 ように春休み中も、規則正しい生活リズムをこころがけましょう。



### ☆保健室のまとめ☆

年度末なので、けがや体調不良による保健室の来室者数（4～1月）をまとめました。

**保健室**  
**1年間の記録**



今年度の保健室来室者数は、2692人でした。昨年度の3178人と比べ、来室者が減りました。一番多かったけがは「だぼく」、一番多かった症状は「頭痛」でした。

今年度は、目のけがで受診することが増えました。目のけがは、まわりの人や物に注意したり、物を振り回さないよう気をつけたりすると防ぐことができます。また、夜遅い時間まで、テレビや動画を見ていると、次の日、起きるのが辛くなります。睡眠不足は、体調不良や不注意によるけがにつながります。毎日早寝・早起き、栄養バランスのよい食事、自分にあった運動をすると心や体の調子がよくなります。自分の健康を守るのは、あなた自身です。健康で安全に過ごすために、まずは、できることからやってみましょう。

転倒した際、打撲と擦過傷など複数のけがをしていたり、体調不良で来室者した際、頭痛と吐き気など複数の症状を訴えたりすることがあります。この場合、来室者数は1人ですが、理由が2件となります。そのため、外科的理由、内科的理由の件数を足した数が来室人数を超えています。

## 3月3日は、耳の日

耳には、音を聞いたり、体のバランスを保つ働きがあります。耳を大切にすることも、耳元で大きな声を出さない、耳の近くを叩かない、鼻をかむときは片方ずつやさしくかみまじょう。耳が聞こえづらいつき、痛いつき、耳鳴りがするときは、病院を受診まじょう。

**耳の健康チェック!**

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科医院で診てもらまじょう。

## 1年間、健康に過ごせたかな?

1年間をふりかえって、よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできていなかったら△を□の中にかきまじょう。



<input type="checkbox"/>	早寝・早起きができた	<input type="checkbox"/>	外から帰った後、手洗いをした
<input type="checkbox"/>	毎日3食きちんと食べた	<input type="checkbox"/>	大きなけが・病気をしなかった
<input type="checkbox"/>	食べ物のすききらいを減らせた	<input type="checkbox"/>	食後に、はみがきをした
<input type="checkbox"/>	元気に運動した		

できたこと(◎や○)は、これからも続けていまじょう。もう一歩だったこと(△)は、4月からの1年間で◎や○になるよう、頑張っていまじょう。

## 3月の「さようなら」と4月の「こんにちは」

春は、別れと出会いの季節です。今まで一緒に過ごしてきた友達や先生に「さようなら」と考えるだけでも、寂しさを感じたり、不安な気持ちになったりする人もいましょう。



ストレスをため込んでしまわないように、自分なりの方法で心をほぐまじょう。好きな音楽を聴いたり、運動をしたり、自分の好きなことをしたりして、リフレッシュまじょう。やわらかな心で4月を迎えれば、きっとよい出会いがあるはずです。「こんにちは」の挨拶と笑顔が、楽しい毎日を運んでくれるでしょう。