

えがお

上尾市立尾山台小学校 保健室

ほけんだより(家庭数配付)

令和8年3月19日(木) No.11



今年度も残りわずかです。この1年間、みなさんはどのような成長がありましたか。保健室からは、みなさんが元気に外で遊ぶ姿や、友達を思いやる姿をたくさん見ることができ、とても嬉しかったです。

4月からは、新しい学年です。これからも自分らしさを大切に、それぞれの場所で活躍していきましょう。また、今の学年で過ごす残りの日々も1日1日を大切に過ごしましょう。

3月の保健目標

「耳を大切にしよう」

「健康な生活ができたか振り返ろう」

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
 早寝早起きをした			 毎日3食きちんと食べた			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 友だちと仲良くできた								
よくできた	できた	がんばる				よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていきましょう。1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたら良いか、考えてやってみましょう。ポイントは、いつもより5分早く寝るなど、小さな目標から始めることです。

6年生へ「保健室からの最後の宿題です」!

うれしい日も、笑える日も、涙が出てしまう日も、怒っている日も、落ち込んだ日も、
上手いかない日も、忙しくて余裕がない日も...

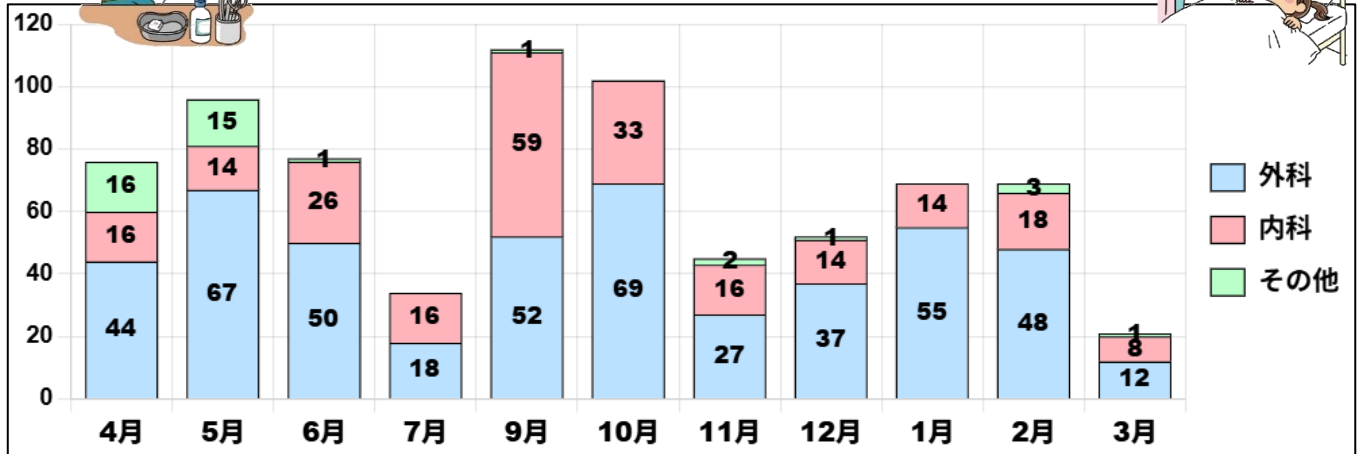
ご飯をしっかり食べて よく寝ること!

これからも6年生のみなさんの心と体の健康をずっと願っています。卒業おめでとう。





すうち み ほけんしつ ねんかん 数値で見る 保健室の1年間



保健室が利用された件数

753件
 外科(けが).....479件
 内科(体調不良).....234件
 その他.....40件

多かったけがの種類

1位...すり傷
 2位...打撲・捻挫
 3位...痛み(筋肉等)

多かった体調不良

1位...頭痛
 2位...気分不良
 3位...腹痛

けがが多かった場所

1位...校庭
 2位...教室
 3位...体育館

来室が多かった時間

1位...青空タイム
 2位...体育
 3位...授業中

来室が多かった月・曜日

月...9月
 曜日...1位 金曜日
 2位 水曜日

令和7年4月8日
 から
 令和8年3月8日
 統計



傷から出血した時は、水道で洗ったり、鼻血が出た時にはティッシュで押さえたり、と自分でできる手当をしてから来室する人が増えて、とても嬉しいです。
 来年度も大きな怪我や病気がなく過ごせるよう、遊び方や体調管理には気を付けましょう。

保護者の皆様へ

1年間、学校保健活動へのご理解とご協力をありがとうございました。春休みは、お子さんの心と体をゆっくり休めるとともに、新学期を元気に迎えられるよう、生活リズムの調整や持ち物(ハンカチやティッシュ、予備のマスク)の点検をお願いいたします。4月に元気に新年度を迎えることができるよう、ご家庭でのサポートを引き続きよろしくお願いいたします。

日本スポーツ振興センターの申請について

学校管理下において発生した傷病は、スポーツ振興センター災害給付金制度の対象となる場合があります(保険適用の総医療費が500点以上のもの)。対象となる傷病で医療機関等を受診し、申請書類の提出をされていない場合は、時効により権利が消滅する可能性がありますので、ご注意ください。
 時効:給付事由が発生した日から2年間 ※ 月ごとに時効が生じます。

(例) 令和7年5月分の医療費→令和9年4月末日までに保健室へご提出ください。

➡申請までに時間がかかりますので、医療機関から書類を受け取りましたら、お早目に保健室へご提出ください。なお、医療費給付までは、2~3か月程度かかります。あらかじめご承知おきください。