

ほけんだより



3月

令和8年3月2日

吉岡小学校保健室



少しずつあたたかくなってきて、春が近づいてきました。3学期もあと少しで終わろうとしています。あと1ヶ月すると、6年生は中学生に、1～5年生は一つ上の学年へと進むことになります。今の学年をしっかりとしめくくり、気持ちよく4月をむかえられるようにしましょう。

3月の保健目標

健康生活の反省をしよう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



☐ 3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



☐ 早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



☐ ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



☐ ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



☐ 友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



☐ いつも身の回りを清潔に保つことができた



けがの件数

360 件



病気の件数

177 件



相談の件数

13 件

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

令和7年4月～令和8年2月25日時点



歯科受診率

38.8 %



眼科受診率

46.2 %



1日の平均利用者数

3 人

【 けがの件数が昨年より48件減っています。みんながけがの予防を心がけたおかげですね。】



耳の聞こえは大丈夫？

ヘッドフォンで大音量の音楽を聴くのが好きという人、知らず知らずのうちに「ヘッドフォン難聴」になっていませんか？ 「ヘッドフォン難聴」は、大きな音を長時間聴く習慣が原因で、何年もかけてゆっくりと悪化します。以下のことが気になったら、耳の聞こえが悪くなっているかも!? 早めに耳鼻科で受診しましょう。

- ☐ 耳がつまったような感じがする。
- ☐ 高い音が聞き取りにくい。
- ☐ 相手の声が聞き取りにくく、聞き返すことが多い。
- ☐ 「ブーン」「キーン」など、耳鳴りがする。
- ☐ テレビの音が大きいと周りから言われる。
- ☐ 話し声が大きいと言われる。



保護者の皆様へ ～新年度に備えて春休みの間に受診を～

1年間、保健活動にご協力いただきありがとうございました。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・治療された場合は、学校までお知らせください。

春休みは、1年間の健康を振り返る良い機会です。元気に新年度を迎えられるよう、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・治療することをおすすめします。