



令和8年3月 亀井小学校 保健室

おうちの人と一緒に読みましょう

今年度の健康通知表をチェック!

もうすぐ今の学年もおわりですね。みなさんにとって、どんな1年でしたか？
来月からは新しい学年です。元気に楽しくすごせるように、これからも健康には気をつけてくださいね。

令和7年4月から令和8年2月末までの合計です↓

1年間の保健室利用者数



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			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
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	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			 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	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

◆けが

多かったけが … 打撲
一番、多かった月 … 10月
多かった時間 … 休み時間、体育

◆病気

多かった理由は … 頭痛
一番、多かった月 … 7~9月

☆保健室に入る時、出る時のあいさつができるように☆

この2年間、何も言わずに保健室に入ってくる人が多いことが気になっていましたが、コツコツと練習をくりかえす内に、ほとんどの人が「失礼します。○年組の△△です。」と言えるようになりました。

すてきな成長がみられて嬉しいです!

次は、“借りた保冷剤（こおり）をその日のうちに返す“をがんばってほしいと思います。



保護者の皆様へ

今年度も、学校保健にご協力いただき、ありがとうございました。
また新学期が始まりましたらすぐに、健康診断が続きます。提出していただく書類などもたくさんあり、ご面倒をおかけすることもあるかと思いますが、どうぞご協力をお願いします。

を埋めよう! **正しい自転車マナー**

① 車道は がわを走ろう

② 歩道では、車道がわを 通ろう

③ で走らない

④ 出さない



自転車は便利ですが、乗り方によっては、自分や人の命をうばう危険も。正しい乗り方をしてくださいね。

学校では右側通行、学校の外では 側通行! ?

4月から自転車のルールがきびしくなります。

かさをさしながら自転車に乗ったり、スマホをさわいながら乗るのももちろんダメです。おうちの人とルールを確認してみてくださいね。

こたえ ①ひだり ②ゆっくり ③ならん ④とび

ちょっと気が早いですが…4月の健康診断の紹介をします。

身体測定

身長・体重を測って
体の成長具合を調べます

**内科検診で
何が分かるの?**

結膜

貧血などがいないか

全身

栄養状態はどうか、
やせや肥満ではないか

聴診

心臓や肺などが
問題なく動いて
いるか

胸郭

変形や隠れた
病気がないか

皮膚

皮膚の病気、
アレルギーなどがいないか

背骨

背骨が曲がったりして
いないか

前の自分と比べて、
結果は他の人とはなく、

健康診断をするとうついでに友達と結果を比べてたくなってしまいがち。でも成長のペースには個人差があります。友達の差を気にする必要はありません。それよりも前回の自分の結果と比べましょう。身長は大きくなっているか、体重は増えているか、視力は落ちていないかなどを確認してください。あまり大きくなっていないなら、食事を見直したり、今より早く寝たりする。視力が悪くなっていたら、ゲームの時間を減らすなど、生活を見直すきっかけにしましょう。

4月の健康診断をお楽しみに♪