

2026年

# 3

# ほけんだより

3月10日発行

青木小学校

保健室



春の気配とともにあつという間に3学期も終わりを迎え、別れと出発の季節になりました。春休みは次の学校や学年へジャンプするために、心や体、身の回りのことをリセットしたり準備したりするチャンスです。身の回りを整えて気持ちよく新学期を迎えたいですね。

## 終業式、卒業式…そして次の学年へジャンプ！

◇寝る時間、起きる時間、食事の時間などを整えて、生活のリズムを大きくくずさないようにしましょう。

◇服や運動着、上ばきや下ばきのくつなどのサイズを確認して、合わなくなったものは準備をしましょう。

◇使わないものやもう使えないものなど、身の回りのものの片付けをしましょう。

元気に新学期へ！



春休みをけんこうにすごすコツ①



はやおはやおき

春休みをけんこうにすごすコツ②



あさごはんを食べる

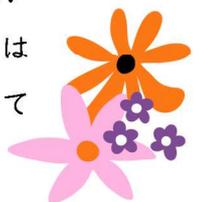
春休みをけんこうにすごすコツ③



うんどうする

### ◆卒業式に向けて

17日は卒業式です。当日まで体調管理に気を付けましょう。せきや鼻水が出る人はマスクの着用、必要に応じて受診をお願いします。当日の服装ですが、体育館ですので寒いことが予想されますが、卒業証書を授与する大切な式ですので、ジャンパーやコートは着用できません。卒業生だけでなく在校生のみなさんも重ね着やタイツなどで対策していただくようお願いいたします。





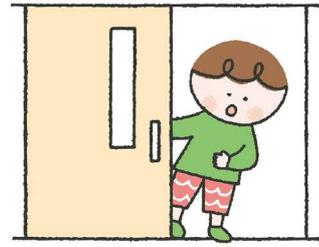
ケガの件数

779 件



病気の件数

372 件



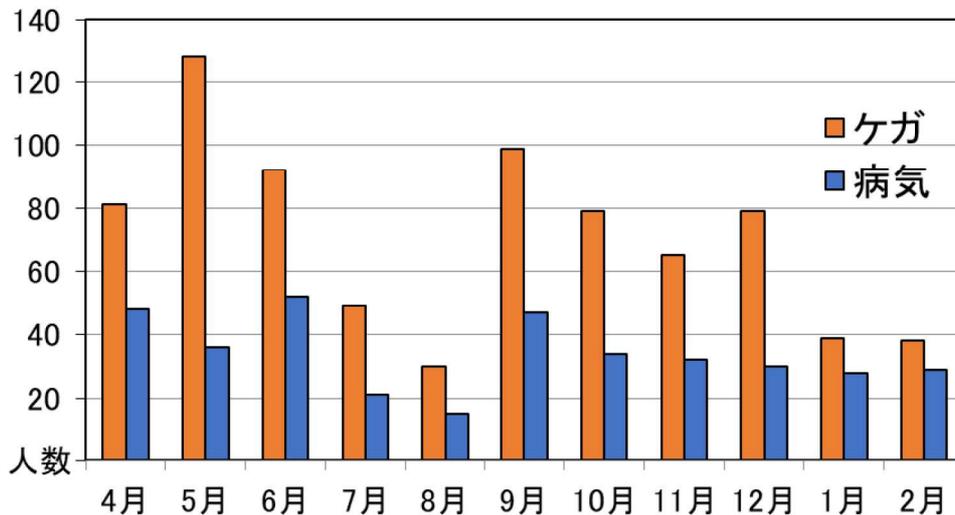
1日の平均利用者数

5.9 人

# 保健室の1年間

4/5～2/27

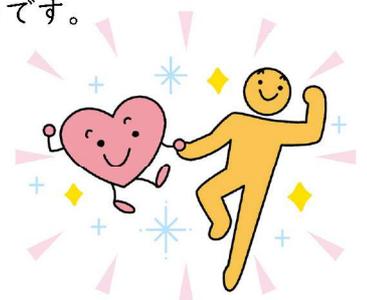
どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり



1学期は学校生活に慣れてきたころの5月にケガが多く、2学期になると、それぞれの活動が活発になったり深まったりするので、またケガの数が多くなるように思います。

多かったケガは、「打撲」「痛み」「すり傷」でした。「打撲」はボールが当たってしまったり人とぶつかってしまったり、また体育館や廊下で転んでしまったときに起きています。「痛み」は、特に何かしたわけではないけれど痛い、ということが多く、一緒に原因を考えたり患部の調子を確認したりしました。

病気で多かったのは、「頭痛」「腹痛」「気持ちが悪い」というものでした。特に気にかかったのは「頭痛」の原因が睡眠不足によると考えられるものです。生活リズムを崩さないように気を付けましょう。また、低学年では、不安感が「頭痛」「腹痛」という形で出ていたかもしれないな……と気づくことができました。色々な人と相談しながら、丁寧に見ていきたいと思います。



2026年

# 3

# ほけんだより

3月10日発行

青木小学校

保健室



春の気配とともにあつという間に3学期も終わりを迎え、別れと出発の季節になりました。春休みは次の学校や学年へジャンプするために、心や体、身の回りのことをリセットしたり準備したりするチャンスです。身の回りを整えて気持ちよく新学期を迎えたいですね。

## 終業式、卒業式…そして次の学年へジャンプ！

◇寝る時間、起きる時間、食事の時間などを整えて、生活のリズムを大きくくずさないようにしましょう。

◇服や運動着、上ばきや下ばきのくつなどのサイズを確認して、合わなくなったものは準備をしましょう。

◇使わないものやもう使えないものなど、身の回りのものの片付けをしましょう。

元気に新学期へ！



春休みをけんこうにすごすコツ①



はやおはやおき

春休みをけんこうにすごすコツ②



あさごはんを食べる

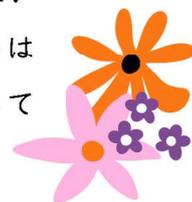
春休みをけんこうにすごすコツ③



うんどうする

### ◆卒業式に向けて

17日は卒業式です。当日まで体調管理に気を付けましょう。せきや鼻水が出る人はマスクの着用、必要に応じて受診をお願いします。当日の服装ですが、体育館ですので寒いことが予想されますが、卒業証書を授与する大切な式ですので、ジャンパーやコートは着用できません。卒業生だけでなく在校生のみなさんも重ね着やタイツなどで対策していただくようお願いいたします。





ケガの件数

779 件



病気の件数

372 件



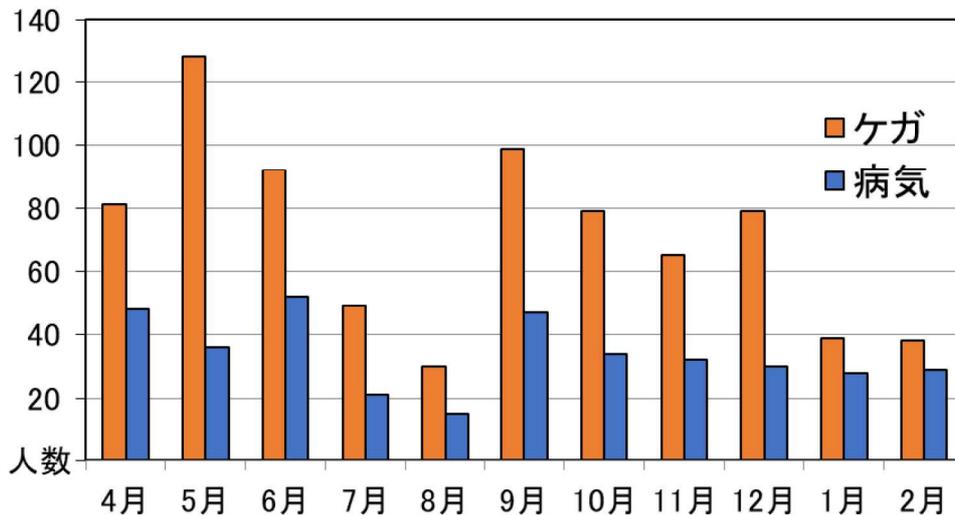
1日の平均利用者数

5.9 人

# 保健室の1年間

4/5～2/27

どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり



1学期は学校生活に慣れてきたころの5月にケガが多く、2学期になると、それぞれの活動が活発になったり深まったりするので、またケガの数が多くなるように思います。

多かったケガは、「打撲」「痛み」「すり傷」でした。「打撲」はボールが当たってしまったり人とぶつかってしまったり、また体育館や廊下で転んでしまったときに起きています。「痛み」は、特に何かしたわけではないけれど痛い、ということが多く、一緒に原因を考えたり患部の調子を確認したりしました。

病気で多かったのは、「頭痛」「腹痛」「気持ちが悪い」というものでした。特に気にかかったのは「頭痛」の原因が睡眠不足によると考えられるものです。生活リズムを崩さないように気を付けましょう。また、低学年では、不安感が「頭痛」「腹痛」という形で出ていたかもしれないな……と気づくことがありました。色々な人と相談しながら、丁寧に見ていきたいと思います。

