



令和8年2月27日

No. 14

日進小学校保健室

3月の保健目標 『健康生活をふりかえろう』

6年生は中学生へ、1～5年生は次の学年へと進級します。一人ひとりがこの1年を振り返り、4月からの新しい生活に向けて、心と体の準備を始めていきましょう。

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くのが◎。

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いいか考えてやってみましょう。

ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩

いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

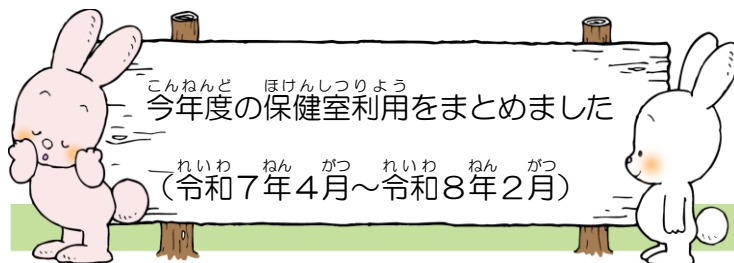
さすうが! 光栄です

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。





保健室の利用者数 2413人 (延べ人数)

けがの種類
1位 打撲 598人
2位 すり傷 469人
3位 捻挫 144人

病気 800人
1番多かったのは
頭痛
天気の影響や寝る時間が遅いことから、頭痛や気持ち悪さを訴えて来室する子が多かったです。次の日に備えて早く寝るようにしましょう。



けがで病院に行った人 50人
頭・顔 21人
足 13人
その他 5人
手・腕 14人



受診率 60.7% (前年度67.2%) ※むし歯のみ

保護者の方へ

歯科の受診率が昨年度より 6.5% 下がりました。むし歯は放置して治ることはありません。さいたま市は「子育て支援医療費助成制度」により 18 歳まで医療費がかかりません。未受診の場合は、必ず受診をお願いします。

年度末に「緊急連絡票」を返却いたします。お子さまの健康状態や確実に連絡が取れる緊急連絡先について変更や追記がある場合はご記入ください。(携帯電話番号に加えて、職場の連絡先をご記入いただくとより連絡がつきやすくなります。)

花粉症の時期が近づいてきました。毎年、目がかゆいなどの花粉症の症状で保健室に来室する児童が多くみられます。日常生活に影響が出るほどの症状がみられる場合には早めの受診をお勧めします。