

ほけんだより

3月の保健目標

健康安全の反省をしよう

令和7年3月4日 No. 18

甲田小学校 養護教諭 中村

1年間、健康に過ごせたかな？

早寝早起きができた

元気に体を動かした

毎日3食きちんと食べた

食後、ていねいに歯をみがいた

外から帰った後や食事の前に手を洗った

食べ物のすききらいをへらすことができた

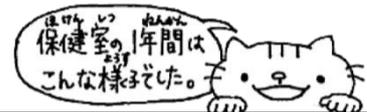
安全に気を付けて過ごした

友だちとなかよく過ごした

できたことは、これからも続けていきましょう。もう一歩だったことは、これからもチャレンジしてみましょう。



〈2月28日まで〉



1年間の保健室への来室人数 629人

○けがをして来室した人 377人

○一番多かったけが 打撲

○ぐあいがわるくて来室した人 205人

○一番多かった症状 頭痛

○その他(きがえなど) 47人



これからも授業中だけでなく、体育館や廊下、階段、登下校中などでの行動にも気をつけて、自分も周りの人も安全に過ごせるといいですね。また、規則正しい生活や手洗い、歯みがきなどの毎日の過ごし方についても振り返りながら生活していきましょう。

学校でのけがで受診…申請はお済みですか？

学校でのけがで病院を受診し、医療費の総額が5,000円以上(自己負担額ではありません)の場合、スポーツ振興センター災害給付金制度の対象になります。受診した次の月から2年間請求を行わなかった場合、給付が受けられなくなります。申請される場合は、お忘れのないようにしてください。

が っ か み み ひ

3月3日は耳の日



びょう いん

こんなときは病院へ

きこえにくい

みみいた 耳が痛い

みみな 耳鳴りがする



このような症状があるときは病気の可能性があります。早めに病院に行きましょう。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

けんこう 健康になる

しあわせになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人もすてきな1日を過ごせるようにしましょう。