



こうほうしょうがっこう
晃宝小学校
 ほけんしつ
 れいわ ねん がつはっこう
令和8年3月発行

すこ ますます あたたかくなり、はる かん を感じるようになってきました。がつ ねん し 3月は1年の締めくくりの月です。この1年間、けんこう あんぜん き 健康や安全に気をつけて生活することができたか、ふりかえ 振り返ってみましょう。



こんねんと ほけんしつりようじょうきょう
今年度の保健室利用状況



こんねんと れいわ ねん がつ か れいわ ねん がつ にち ほけんしつ りようじょうきょう びょうき わ
 今年度（令和7年4月8日～令和8年2月26日まで）の保健室の利用状況を、けが・病気に分けてまとめました。

けがをして ほけんしつ りよう ひと
 保健室を利用した人

1416人

★1番多かった症状は…

だぼく（531人）

★来室が1番多かった月は…

5月（162人）

★来室が1番多かった曜日は…

水曜日

体調が悪くなって ほけんしつ りよう ひと
 保健室を利用した人

676人

★1番多かった症状は…

頭が痛い（257人）

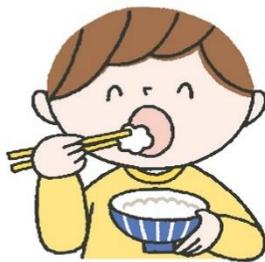
★来室が1番多かった月は…

5月（90人）

★来室が1番多かった曜日は…

月曜日

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

3月3日は「耳の日」



イヤホンやヘッドホンの使い方^{つか}に注意^{ちゅうい}!

イヤホンやヘッドホンを使って音楽^{おんがく}を聴いたりゲーム^{ゲーム}をしたりする人もいますが、大きな音^{おと}で長時間^{ちようじかん}使っていると、耳^{みみ}が聞こえにくくなってしまうことがあります。

イヤホンやヘッドホンをしたままでも、周り^{まわ}の声や音^{おと}が聞こえるくらいの音量^{おんりよう}にして、1時間^{じかん}に1回、10分^{ふん}程度^{ていど}休憩^{きゆうけい}するようにしましょう。

音とのつき合い方を考えよう

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間^{ちようじかん}続けて聞かない



意識^{いしき}して耳^{みみ}を休ませる時間^{じかん}をと

適切な^{てきせつ}頻度^{ひんどう}で耳掃除^{みみそうじ}



月に1~2回、入口^{いりぐち}から1cm^{はんい}くらいの範囲^{はんい}を

体調^{たいちよう}をととのえる



規則^{きそく}正しい生活^{せいかつ}は耳^{みみ}の健康^{けんこう}にもつながる



申請^{しんせい}忘れ^{わすれ}はありますか?

学校管理下でのけがで病院を受診したお子さんと、日本スポーツ振興センター災害給付制度の書類提出がまだの方はいませんか。けがの発生日から2年で時効になりますので、お早めにご提出ください。

また、現在治療を継続しているお子さんと、医療機関に記入してもらった「医療等の状況」の用紙が必要な方は、新しいものをお渡ししますので担任または養護教諭にお知らせください。

子ども予防接種週間について

令和8年3月1日(日)~3月7日(土)は「子ども予防接種週間」です。予防接種の受け漏れなどがないか確認し、未接種のものがある場合にはこの機会に接種を受けましょう。

栃木県医師会のHPには、子ども予防接種週間期間中の土日協力医療機関リストが掲載されています。ご参照ください。

【栃木県医師会HP】

県民の皆様へ > 子ども予防接種週間について

<http://www.tochigi-med.or.jp/news/2026/03/3137.html>

