



みんなげんきね

令和4年度 3月号 峰小学校 保健室



ひと
おうちの人と
いっしょに読みましょう。

あたた かん ひ ふ 暖 かさを感じる日が増えてきました。花粉の飛ぶピークもそろそろなので、花粉症の人にとっては厳しい季節でもありますね。マスクやメガネ、服装などに注意して花粉を体に入れないようにしましょう。外から部屋に入るときは、手洗い・うがいだけでなく、顔を洗うようにすると、症状の軽減につながります。試してみてくださいね。



はるやす せいかつ くず はやねはや お あさ ころ もうすぐ春休みです。生活リズムを崩さないように、早寝早起き朝ごはんを心がけましょう。

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

みみ 耳 を たいせつ 大切に しよう

3月3日は 3月3日は 耳の日 です。耳のこと、考えていますか？



おんりょう あ 音量を上げすぎない



ちょうじかん 長時間イヤホンしない



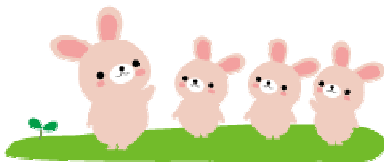
みみもと おおごえ だ 耳元で大声を出さない



みみ みみ ちか たた 耳や耳の近くを叩かない

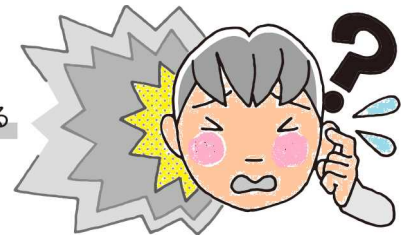


はな 鼻をかむときは 片方ずつ押さえる



もしもこんな
症状があれば、
すぐに病院へ

- ☐ みみ な 耳鳴りがする
- ☐ みみ つ 耳が詰まっている感じがする
- ☐ き 聞こえにくい



あたりまえ を ありがとう に



これって
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと（＝当然）や、ありふれていること（＝普通）という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?



れい わ ねん ど ほ けんしつらいしつ り ゆう

令和4年度 保健室来室理由ランキング



ぶもん
ケガ部門

い
1位

すいきず

けん
459件

い
2位

だぼく

けん
325件

い
3位

ねんざ

けん
71件



びょうきぶもん
病気部門

い
1位

ずつつ
頭痛

けん
167件

い
2位

きも わる
気持ちが悪い

けん
163件

い
3位

は け と
(吐き気・おう吐)

けん
127件

ふくつう
腹痛



こんねんど ほけんしつらいしつ ぜんぶ けん びょうき ほけんしつらいしつ ぜんぶ けん
今年度、ケガでの保健室来室は全部で1184件、病気で保健室来室は全部で447件でした。

こんねんど ひと す じぶん こうどう あいて こうどう
今年度、たくさんケガをした人は、どうすればケガをせずに済んだのか、自分の行動や、相手の行動

ふ かえ たいちょうふりよう ほけんしつりよう おお ひと じぶん せいかつしゅうかん しょくじ
を振り返ってみましょう。また、体調不良での保健室利用が多かった人は、自分の生活習慣（食事・
睡眠・運動）などを見直してみましょう。何か気付くことがあった人は改善のチャンス！

らいねんど こんねんど げんき けんこう す
来年度は、みなさんが今年度よりも元気に、健康に、過ごせますように。



日本スポーツ振興センター災害給付申請について

学校の管理下において負傷し、医療機関を受診した場合、条件を満たせば日本スポーツ振興センターの災害共済給付を申請できます。申請には、医療機関で記入していただく書類の提出が必要です。

○書類をお持ちの方で、申請するかどうかを学級担任に伝えていない場合は、速やかにお伝えください。

※申請にはケガの発生状況を詳しく記した報告書の作成が必要です。来年度、担任が変わったり、他校へ異動したりすると、報告書の作成が困難になることもありますので、早めにお知らせください。

○申請する予定で、未提出の書類をお持ちの方は、速やかにご提出をお願いします。

○申請する予定で、手元に申請書類がない場合は、学級担任にお申し出ください。

申請書類をお子様にお渡ししますので、医療機関に記入していただき、学校にご提出ください。

6年生の保護者様

令和5年3月31日までに学校の管理下において負傷し、医療機関を受診した場合、3月分までの申請手続きは、小学校で行います。申請書類は3月分まで、峰小学校に提出してください。4月からも継続して通院する場合には、小学校で手続きを済ませてから、中学校に引き継ぐことになっています。



ご不明な点は、保健室までお問い合わせください。

今年度も、学校保健関係にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。