

# えががお

上尾市平方北小学校 保健室  
ほけんだより  
令和7年2月28日 No. 13

今年度終了まで残り1ヶ月。1年間をふりかえってみると楽しかったことやできるようになったことなどさまざまな思い出があると思います。3月9日は「サンキューの日」です。1年間支えてくれたおうちの人、友達、学校の先生、地域の人にぜひ感謝の気持ちを伝えてみてください。1年間頑張った自分自身にもありがとうを伝えてくださいね！



## 1年間の保健室利用状況 (4月～2月20日まで)

保健室の利用件数  
447件

保健室

ケガの手当て  
297人



(一番多かったケガ: 打撲)

体調が悪くて来た人  
150人



(一番多かった症状: 頭痛)

## 3月3日は「耳の日」

### 耳の健康チェック!

- 耳鳴りがする
- 聞こえが悪い
- 耳が痛い

心あたりがある人は、耳鼻科  
医院で診てもらいましょう。



## 耳に優しい生活を

○大きな音を避けましょう  
ヘッドホンやイヤホンで大音量の音楽を聴かない、  
テレビの音量をあげすぎないようにしましょう。  
聴力は戻らないと言われています。静かな場所で過ごす  
といった耳を休ませる時間を作りましょう。

## 一年間がんばったで賞

みなさんは健康のために健康目標に取り組み、毎学期振り返ることができました。6月の歯科保健授業では真剣にこちらの話を聞き学習することができました。歯みがきカレンダーや歯みがきテストにも一生懸命取り組んでくれましたね。これからも自分の心と体を大切にしてください。

令和七年二月二十八日

1年間ありがとうございました。



## 3月の保健目標

ねんかん けんこうせいかつ ほんせい  
「1年間の健康生活を反省しよう」



## 今年度1年間を ふり返ってみよう



4月  
あたら  
新しいクラスや  
友だちにはすぐ  
慣れましたか?

5月  
れんきゅうあ  
連休明け、  
心身の疲れが  
出ませんでしたか?

6月  
はくち けんこう  
歯と口の健康に  
気をつけることが  
できましたか?

7月  
ねつちゅうしょうたいさく  
熱中症対策を  
しっかり  
行えましたか?

8月  
なつやす ちゅう  
夏休み中も  
規則正しい生活が  
できましたか?

9月  
スポーツの秋。  
元気に体を  
動かしましたか?

10月  
めにやさしい生活を  
心がけましたか?

11月  
ねこせ  
猫背に  
ならず  
背筋を伸ばして  
いましたか?

12月  
かんせんしょうたいさく  
感染症対策を  
しっかり  
行えましたか?

1月  
いつまでも  
お正月気分が続いて  
いませんでしたか?

2月  
ストレスを  
上手に解消  
できましたか?

3月  
こんわんど ところ  
今年度、心も  
からだも健康に  
すごせましたか?

## 保護者の方へ

いつも本校の教育活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。元気に新年度を迎えられるよう体調面でのご準備もお願いいたします。規則正しい生活、栄養バランスのよい食事をとる、しっかり休息をする、適度に体を動かし体力を向上させるなど生活習慣の見直しを推奨いたします。1年間保健活動にご協力いただきありがとうございました。

～1年生から5年生の保護者の方へ～

来年度のフッ化物洗口希望調査アンケートをさくら連絡網で配信いたします。3月5日(水)までに全員ご回答をお願いいたします。※フッ化物洗口を希望しない場合も回答をお願いいたします。