

# ほけんだより



おうちの人と一緒に読もう

上郷小学校保健室  
令和7年3月11日(火)

3月の保健のめあて

## 1年間の健康を振り返ろう

現在の学年で過ごすのも残り1か月となりました。6年生はいよいよ卒業ですね。今年度はどんな年でしたか。寂しい気持ちもあると思いますが、新しい出会いに希望をもち、そのドキドキ・ワクワクを楽しんでくださいね。

### 新学期をむかえるための春休みにしよう!

#### 規則正しい生活をしよう!

早寝早起き朝ごはんを心がけ、メディア時間に気をつけよう。



#### けがや事故に気をつけよう!

まわりをよく見て行動しよう。



#### 治りょうや検査に行き、体調をととのえよう!

歯が痛い・黒板が見えづらいなどがあるときは、病院でみてもらおう。



#### 身のまわりの整理整頓をしよう!

ノートやえんぴつ、歯ブラシなどをチェックしよう。ランドセルの中をきれいにしよう。

#### サイズにあう洋服やくつを準備しよう!

小さくなった服やくつを見直そう。



#### ゆっくりする時間をつくろう!

おもいっきり休む日も大切。リフレッシュして、元気をチャージしよう。



## 保健室来室者対応件数



けがでは打撲が一番多く、体調不良では疲れや寝不足による頭痛・腹痛が多かったです。

1年間の来室者の合計は、

けが 139人 体調不良 81人 でした。

9月	けが	10人	体調不良	13人
10月	けが	18人	体調不良	12人
11月	けが	7人	体調不良	4人
12月	けが	12人	体調不良	4人
1月	けが	8人	体調不良	8人
2月	けが	10人	体調不良	7人
3月	けが	2人	体調不良	2人

(3月7日までの記録)

## 保護者のみなさまへ

春休み中にご確認ください！



### ○新学期の道具について

#### □ 歯ブラシ・コップ

歯ブラシは古くなっていたり、毛先が広がっていたりするものは新しいものに交換をお願いします。コップはきれいに洗い、汚れを落としてください。

#### □ 内履き

汚れていないか、サイズは合っているか等を確認してください。必要に応じて新しいものに買い替えをお願いします。

### ○休み期間中の受診をお願いします

むし歯の治療や歯のクリーニング、メガネの調整など、休み期間での検査・受診をお願いいたします。



### ○春休み中の病気やけがについて

春休み中に、けがや病気（入院や通院を伴うもの）が生じた場合には、学校（TEL：025-766-2044）までご連絡ください。感染症により、登校再開日が始業式以降になる場合は「登校許可書」（インフルエンザ・コロナウイルスの場合は「療養解除届」）の提出が必要となります。用紙は学校まで取りに来ていただくか、当校のホームページからダウンロードをお願いします。

## 卒業生の保護者様 保健関係の書類を返却します

3月24日に、保健関係の書類をご家庭に返却します。進学先に送る必要はありません。ご家庭での保管または処分をお願いいたします。

