

ほけんだより 3がっ



2026.2.27
福井市春山小学校

3月の保健目標

1年間をふりかえろう

1月の発育測定の後、健康生活のふりかえりをしてもらいました。ほとんどの人が、全ての項目で「よくがんばった」、「まあまあがんばった」と答えていました。

できてることは続けて、できていないところは、1つチャレンジすることを決めて、そのために何をするといいのか考えてみましょう。ポイントは、いつもより5分早くねるなど、小さなことから始めることです。

「できていなかった」が多かったのは・・・

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1位	毎朝顔をあらう	毎朝顔をあらう	毎朝顔をあらう	毎朝顔をあらう	しせい	しせい
2位	早ね・早おきハンカチつめを切る	好ききらいせず食べる	しせい	好ききらいせず食べる	メディア	早ね・早おき好ききらいせず食べる
3位	歯みがき	早ね・早おきメディア	メディア	早ね・早おき	ハンカチ	つめを切る
よくできた	朝ごはん	うどん	朝ごはん うどん	朝ごはん うどん	朝ごはん 手あらい	手あらい うどん

メディア：テレビやゲーム、メディアの時間はまもれたか

歯みがき：朝、昼、夜の1日3回みがいたか

保健室利用人数が大きく減りました。(2月26日時点)

多かったケガ

- だぼく
- きず
- つきゆび

けがをした人の合計：716人
(昨年：922人)

保健室の利用者数

1935人
(昨年：2653名)

多かった症状

- あたまがいたい
- おなかがいたい
- きもちわるい

体調不良の人の合計：597人
(昨年：716人)

けがで病院に行った人

26人

おし歯を治療した人

90.2%
(昨年：80%)

その他の理由 622人

相談や遊びに来るといった理由も多かったです。



耳の健康を守る4つのポイント

3月3日は「耳の日」

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる時間をときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1~2回、入口から1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の健康にもつながる



いくつ知っている？ 感謝の言葉

3月9日は「サンキューの日」

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

お世話になりました

一緒にのクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

ごちそうさま

助かったよ

元気もらったよ

さすが！

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



保護者の皆様へ

- 3月24日（火）の修了式の日、来年度に向けて、保健調査票や健康診断の問診票等を封筒に入れて配付します。同封の「保健関係書類の記入についてのお願い」をお読みいただき、必要事項を記入して、4月8日（水）の始業式に提出してください。
- 新年度に向けて、お子様の服装やくつ、体操服や内・外履き等についても、サイズが合っているかご確認いただき、ご準備をお願いします。

体操服寄付のお願い

ご家庭でサイズアウトや卒業により不要になった体操服がございましたら、ぜひ学校へお譲りください。ご協力をよろしくお願いいたします。

【回収しているもの】

- 洗濯済みのもの
- ゴムがゆるんでいないもの
- 穴があいていないもの

