



# ほけんだより



鴻巣中央小学校保健室 令和7年3月 家庭数

3月は1年のしめくくりの月です。みなさんはこの1年間、続けることができた  
り新たにできるようになったりした生活習慣や健康に関することがありました  
か？「毎日、早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさん  
ができたことは1つの経験として、自信になります。そして、みなさんの心と  
体の成長につながります。4月からぜひ続けていってくださいね。



## 1年間の健康生活のふりかえりチェック！

今の学年をふりかえって、できていたことに○をつけてみよう！

|                        |                                                                                                                                       |                        |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <br>✓ 早ね早起きができた        | <br>✓ 毎日3食をきちんと食べた                                                                                                                    | <br>✓ 食べた後には忘れずに歯をみがいた |
| <br>✓ すすんでげんきに元気に運動をした | <br>✓ 外から帰った後にきちんと手あらいをした                                                                                                             | <br>✓ 友だちとなかよくすごした     |
| <br>✓ すききらいをへらせた       | <br>✓ 時間を守ってゲームやスマホをやりすぎないようにした                                                                                                       | <br>✓ ぐあいがよくないところをなおした |
| <br>✓ 大きなけがや病気をしなかった   | <p>○が9～10個 … 健康度100%！素晴らしい！継続していこう</p> <p>○が5～8個 … いい調子です♪つついっ忘れちゃうことは何かな？</p> <p>○が0～4個 … まだまだ！できていなかったことの中から1つえらんで、春休みの目標を決めよう！</p> |                        |

**こころ**が  
あたたかくなるのは  
**どっち？**

**A**

消しゴム  
落ちてたよ

ああ…

**B**

消しゴム  
落ちてたよ

ありがとう

このすちゅうおうしょうほけんしつ ねんかん  
**鴻巣中央小保健室 1年間のようす** (4月～2月28日まで)



けがの件数

632 件



病気の件数

400 件



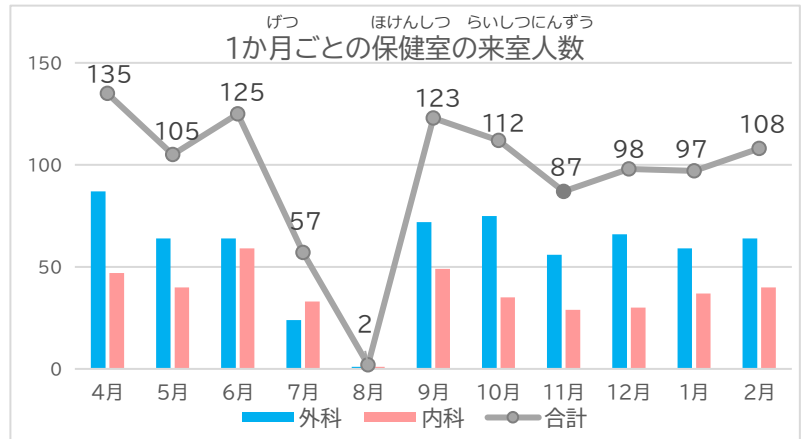
その他の件数

16 件



1年の保健室利用者数

1049 人



4月の来室人数が135人で、1番多くなりました。けがも87人と最も多いです。今年度は常光小との統合もあって、いつも以上に学校全体が慣れない・落ち着かない4月だったのではないかと思います。

4月などのまわりの環境が変わるタイミングは、自分で思っているより、疲れがたまりやすいです。お風呂にゆっくりつかって、しっかり寝て、体を休ませてください。

けがが多かった月は？

1位…4月(87人)  
 2位…10月(75人)  
 3位…9月(72人)

ぐあいが悪い人が多かった月は？

1位…6月(59人)  
 2位…9月(49人)  
 3位…4月(47人)

来室が1番多かった曜日は？

水曜日

次に火曜日でした！

多かった症状は？

1位…きもちがわるい  
 2位…あたまがいたい  
 3位…おなかがいたい



はるやす ちりょう  
**春休みは治療のチャンス！**



今年度の治療率です。

むし歯 72.4%



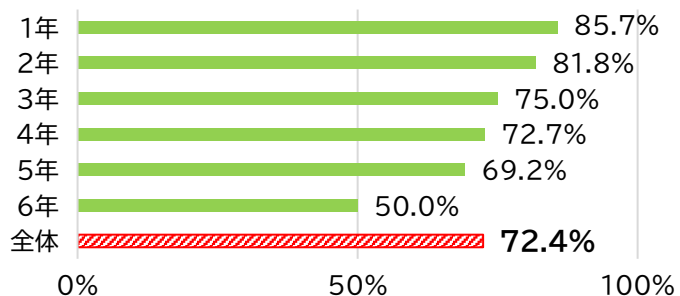
視力 69.0%



耳鼻科 81.6%



むし歯治療率 (R7.3.7現在)



今年度も1年間学校保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございました。

毎朝の健康観察や体調不良時のお迎えなど、ご家庭にご負担をおかけすることも多かったかと思いますが、保護者の皆様のおかげで、無事に今年度を終えることができます。

子どもたちが元気に4月を迎えられるよう、春休み中もご家庭でのサポートを引き続きよろしくお願いいたします。

