



令和8年3月2日  
前田小学校 保健室

3月のスタートは、まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ春が近づいてきました。来月から6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がリ、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが『健康面の見直し・ふりかえり』です。この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいると思います。これからむかえる新年度、病気やけがを予防し、もっと健康に過ごすために「手洗いができていなかった」「つかれていた」など、なぜそのとき病気やけがになったのかをあらためて考えてみるのがとても大切です。そして、いま調子がよくなかったりけがをしていたりするところがあれば、受診して体調を整えておきましょう。一日一日を大切に過ごし、4月からのスタートも元気にすごしたいですね。

## 1年間、健康に過ごせましたか？

- 早寝早起きができた
- 3食しっかり食べた
- 食後は忘れずに歯みがきをした
- 外で元気よくあそんだ
- 手洗い・うがいをしっかりした
- ハンカチ・ティッシュをいつももみにつけていた
- お友だちとなかよくした
- 身の回りを整理整頓できた

思い残しのないように  
すがるしく締めくく  
りをしましょう。

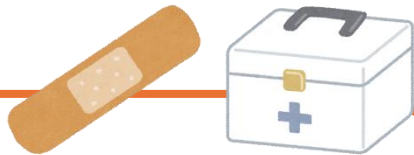
1年を振り返っ  
てチェックして  
みましょう！



## 保健室のふりかえり（令和7年4月～令和8年1月）

～おうちの人と一緒に読みましょう！～

- 保健室の利用者数：995人
- ケガで来た人：664人
  - 1番多かったケガ：打撲（195人）
  - 2位はすり傷（158人）
- 体調が悪くて来た人：331人
  - 1番多かった症状：頭痛（101人）
  - 2位は気分不良（59人）
  - インフルエンザも流行しました。



昨年度と比べて外科・内科ともに人数は減少しました。

ケガした場所で最も多いのは教室（約43%）、2番目に多いのは校庭（約31%）でした。ケガをして血を流したまま保健室に来る人が多いので、すぐに手当てできるように、水道で傷を洗ってから保健室に来ましょう。すぐに傷を洗うことで、治るスピードが早くなり、傷あとも残りにくくなります。（※消毒をすると皮膚の細胞を傷つけ、かえって治りをおそくしてしまうため、軽度のすり傷に対しては、保健室では消毒は使用していません。）

また、家を出発する前から具合が悪く早退する人も多いです。朝から体調が悪い場合は無理をせず、おうちの人に相談をしましょう。

# 「ありがとう（サンキュー）の日」

3月9日は「サンキュー」のごろ合わせで「ありがとうの日」です。

たった5文字の簡単な言葉ですが、人の心をあたたくする

「ありがとう」をみなさんは伝えていませんか？

人は人のやさしさにふれたとき、うれしい気持ちになります。

そして、うれしくて幸せなときに「ありがとう」の言葉を伝えたくくなります。

「ありがとう」は言った人も言われた人も心があたたくなる言葉です。

周りにはいる家族やお友だち、先生にちゃんと言葉にして、はずかしがらずに「ありがとう」と伝えましょう。

また、1年間、毎日たくさんのごんぱつした自分にも「ありがとう」と伝えましょう。

そして4月からに向けて元気なからだを準備していきましょう。

やさしい言葉はずっと心にこだまします。



## 【おうちの方へ】

～1年間、学校保健活動に御協力いただき、心より感謝申し上げます。～

### ①インフルエンザ、新型コロナウイルス、溶連菌などに感染したときは再登校届をご準備ください。

感染症に罹患したときは、出席停止となります。保護者が記入していただき、登校再開時にお子様を持たせてください。出席停止期間を過ぎていても体調が優れない場合には、無理をせず休養してください。書式は学校ホームページよりダウンロードできます。

### ②携帯薬について、定期的にご確認ください。

食物アレルギー、持病などがあり、学校で特別な配慮が必要なお子様につきましては、原則として「学校生活管理指導表」及び「医療用医薬品使用依頼書」のご提出をお願いしています。薬を持参する必要がある場合は、連絡帳などでまず担任にご相談ください。また、薬の保管場所は、原則として、ランドセルの一番外側のポケットとなっています。氏名、用法容量などがわかるようにメモを添付し、きちんと入っているか、薬の使用期限が切れていないか等を保護者の方が定期的にご確認くださいようお願いいたします。

### ③ご返却ください！！

着替え、アイスノン・アイスノンケース、湯たんぽなど、保健室から貸し出している物品については、今学期中に必ずご返却をお願いいたします。

### ④3月25日（水）保健関係書類を配布します。

保健緊急連絡表、結核検診問診票、運動器検診調査票を配布します。  
新年度の4月6日（月）始業式に提出をお願いいたします。（詳細は後日、別紙にてお伝えします。）