

# 保健だより

2026年2月27日  
町田市立高ヶ坂小学校  
校長 岩崎 直美  
養護教諭

3月の保健目標：一年間の健康生活をふりかえろう

今年度も残すところあと少しになりました。冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調を崩しやすい時期でもあります。花粉症や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少して、進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えましょう。



## よくある頭痛

### 原因別対処法

頭痛で来室する人が増えています。  
あなたの頭痛はどのタイプ？



#### 緊張型頭痛

**症状** 頭をきゅーっと締め付けられるような鈍い痛みが長く続く

**対処** 筋肉の緊張やこりが原因なので、温め&ストレッチで血行を促進



#### 片頭痛

**症状** 片方または両方のこめかみ、目の周囲がズキズキ脈打つように痛む

**対処** 光や音などで悪化するため暗い静かな部屋で休む。脳の血管が広がった状態なので、冷やすのも有効

#### 注意が必要な頭痛

突然の激しい痛みや、吐き気、しびれを伴う場合、頭部を強く打った後の痛みは、命にかかわることも。我慢せずに医療機関へ。

## ～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。



# 保健室利用月別集計

2025年4月～2026年1月までの保健室来室状況です。外科と内科合計で延べ944人の児童が来室しました。

外科	1年			2年			3年			4年			5年			6年			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
2025年4月	3	3	6	2	13	15	5	5	10	2	6	8	1	3	4	2		2	15	30	45
2025年5月	8	19	27	8	7	15	5	7	12	10	2	12	3	4	7	3		3	37	39	76
2025年6月	13	11	24	14	12	26		7	7	12	8	20	2	9	11	16	2	18	57	49	106
2025年7月	9	4	13	5	1	6	4	5	9	3	2	5	2	6	8	3		3	26	18	44
2025年8月																			0	0	0
2025年9月	1	2	3	1	3	4		5	5	4		4	2		2		1	1	8	11	19
2025年10月	7	4	11	7	6	13	3	10	13	12	8	20	8	13	21	18	6	24	55	47	102
2025年11月	16	2	18	11	4	15	9	6	15	5	5	10	3	8	11	2	1	3	46	26	72
2025年12月	9	13	22	7	3	10	8	7	15	5	9	14	9	11	20	11	3	14	49	46	95
2026年1月	5	4	9	8	4	12	7	6	13	5	1	6	2	9	11	8	2	10	35	26	61
合計	71	62	133	63	53	116	41	58	99	58	41	99	32	63	95	63	15	78	328	292	620

内科	1年			2年			3年			4年			5年			6年			合計		
	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計	男	女	計
2025年4月		3	3	3	11	14	6	1	7	4		4	8	1	9	5	3	8	26	19	45
2025年5月				2	7	9	6		6	3	2	5	5	5	10	4	2	6	20	16	36
2025年6月	3	6	9	4	7	11	6	2	8	8	12	20	3	7	10	8		8	32	34	66
2025年7月	1	4	5	3	5	8	3		3	2	1	3	2	2	4	3	1	4	14	13	27
2025年8月																			0	0	0
2025年9月		1	1	3	6	9	5		5	4	5	9							12	12	24
2025年10月	5	3	8	3	4	7	4	1	5	2	6	8	1	5	6		4	4	15	23	38
2025年11月		2	2	6	2	8	3	1	4	16	5	21	2	3	5	12	1	13	39	14	53
2025年12月		1	1	3	3	6	7	1	8	1	3	4	2	2	4	4		4	17	10	27
2026年1月		1	1	3	1	4							1	2	3				4	4	8
合計	9	21	30	30	46	76	40	6	46	40	34	74	24	27	51	36	11	47	179	145	324

## いくつ知ってる? 感謝の言葉

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

いつも頼りにしてるよ

いただきます

また遊ぼう

お世話になりました

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です

さすが!

美味しかったよ

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。

