



2026年2月28日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

3月の保健のめあて

一年間の健康生活の反省をしよう

今年度もあっという間に最後の月となりました。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が1つ上がり、もうすぐ新生活が始まります。今年1年間、みなさんは健康な生活を送れたでしょうか。中には、体調を崩してお休みしてしまったり、学校でけがをしてしまったりした人もいます。これから迎える新年度に向けて、病気やけがを予防し、より健康に過ごすために何ができるかを考えられると良いですね。学年最後の締めくくりの月を、元気に過ごしましょう。

1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正し
い生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせ
ず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を
進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けん
かしても仲直りできた



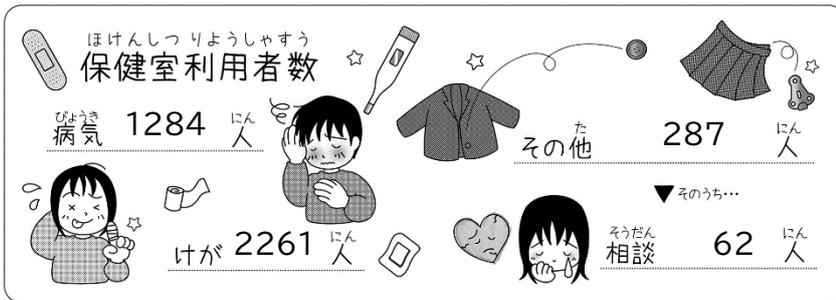
いつも身の回りを清潔
に保つことができた

保護者の方へ

- 本日、新年度の保健関係の書類を配布しました。必要事項を記入の上、書類が入っていた封筒に入れて、学校までお戻しください（封筒は6年間使用します）。なお、提出締め切りは3月4日（水）となっています。期限が短く申し訳ありませんが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。
- 今年度、学校で起きたけがで受診し、スポーツ振興センターの給付金申請がお済みでない方や、まだ手元に書類をお持ちの方がいらっしゃいましたら、学校までご提出ください。

つるいちしょうほけんしつ ねんかん らいしつじょうきょう
鶴一小保健室の1年間 ～来室状況～

この1年間（2月末まで）で、けがや体調不良で保健室に来室した人の人数をまとめました。けがでは打撲、体調不良では頭痛での来室が一番多かったです。特に5月と6月、11月と2月の来室者数が多い傾向にありました。保健室に来た人と話していると、「朝から微熱気味だった」、「廊下を走っていてけがをした」等と聞くことがあります。体調が悪いときは無理をせず、早めに休むようにしたり、自分の行動に気を付けてけがを防いだり、健康に過ごすための工夫ができると良いですね。



3月3日は「耳の日」です！

「み（3）み（3）」という語呂合わせや、「3」という数字が耳の形に似ていることから、3月3日は「耳の日」とされています。実は、耳はとてもデリケートにできています。日頃から以下のポイントに気を付けて、耳を傷つけたり聞こえが悪くなったりしないよう、耳を大切に過ごしましょう。

おと の つき 合 い 方 を 考 え よ う /

耳の健康を守る4つのポイント

- おと おお 音を大きくすぎない
 - ちようじかんつづ 長時間続けて聞かない
 - てきせつ ひんどう みみそうじ 適切な頻度で耳掃除
 - たいちよう 体調をととのえる
-
- イヤホンやヘッドホンの音は少し小さめで
 意識して耳を休ませる時間をとときどきとる
 月に1～2回、入口から1cmくらいの範囲を
 規則正しい生活は耳の健康にもつながる

学校保健委員会を開催しました

2月19日（木）、学校保健委員会を行いました。健康診断結果や来室者統計など、学校保健に関する報告をはじめ、体力テスト結果の考察、保健指導や委員会活動の様子をご紹介します。また、学校医の先生方からもご指導、ご助言をいただき、児童の健康という視点から、学校でできる取り組みについて協議しました。お忙しい中ご参加いただきました皆様、どうもありがとうございました