

# ほけんだより3月

令和8年2月25日  
仰高小学校保健室

寒さの中にも少しずつ春の気配が感じられるようになりました。お子さんたちは、1年間で心も体も大きくなり、1年のまとめの時期を迎えています。4月からの新しい環境を想像してドキドキしたり不安になったりして体の不調がでてくる人もいるかもしれません。安心して新生活が迎えられるように心身ともに準備をしましょう。



ケガの件数

327 件



病気の件数

198 件

今年度は619人のお子さんが保健室を利用しました。お子さんたちが安心して過ごせるよう、これからもサポートしていきます。

また、春・秋の歯科検診での歯科受診率の平均は、41.9%でしたが、秋の受診率の方が低い結果でした。むし歯は早期発見・早期治療が大切です。4~6か月ごとに歯科検診を受けて健康な歯を保ってもらいたいと思います。

## 保健室の1年間

※令和7年2月25日現在



歯科受診率

41.9 %

※年2回の歯科健診、視力検査の平均の受診率



眼科受診率

61.3 %



1日の平均利用者数

3.3 人

どのくらい利用したかな？  
みんなの健康のふりかえり

音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

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

### 天気の変化と自律神経のビミョ〜な関係

天気が悪いと頭痛やめまいが起こる人がいます。これは、耳の「内耳」が気圧の変化を感じ取ると、体の調子を整える自律神経が乱れやすくなると言われています。基本的な生活リズムを整えることが乱れを軽減してくれます。

いよいよ年度末！ 環境が変わる時期です

## 新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズム  
を守って、規則正し  
く過ごす。



治療が済んでいないも  
のがあ人は春休みま  
でに治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合  
は、養護教諭かスクールカウ  
ンセラーに相談してみよう。



1年間の生活を振り返り  
ましょう。改善したほうか  
よいところはないかな？

1年間、健康づくりへのご理解とご協力をありがとうございました。仰高小の子どもたちの健康課題は、やはり「視力」です。来年度も視力低下を抑えるような取り組みや、様々な健康教育を行っていききたいと思います。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。