

保健だより 3月

令和8年3月9日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 富田 紀子

家庭数配付

3月の保健目標

1年間をふりかえってみよう

3月になり卒業や進級が間近にせまってきました。みなさんはどんな1年間を過ごしましたか？ 自分の生活を振り返りながら、4月に向けて心も体も準備をしていきましょう。

今年度の

健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

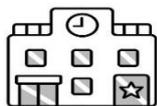
もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの1歩

◆ 4月～2月28日の保健室来室状況 来室総数 3118 件



ココロとカラダのよりどころ 保健室

豊南小 保健室の 1年間をふりかえってみました!



けが...1814 件

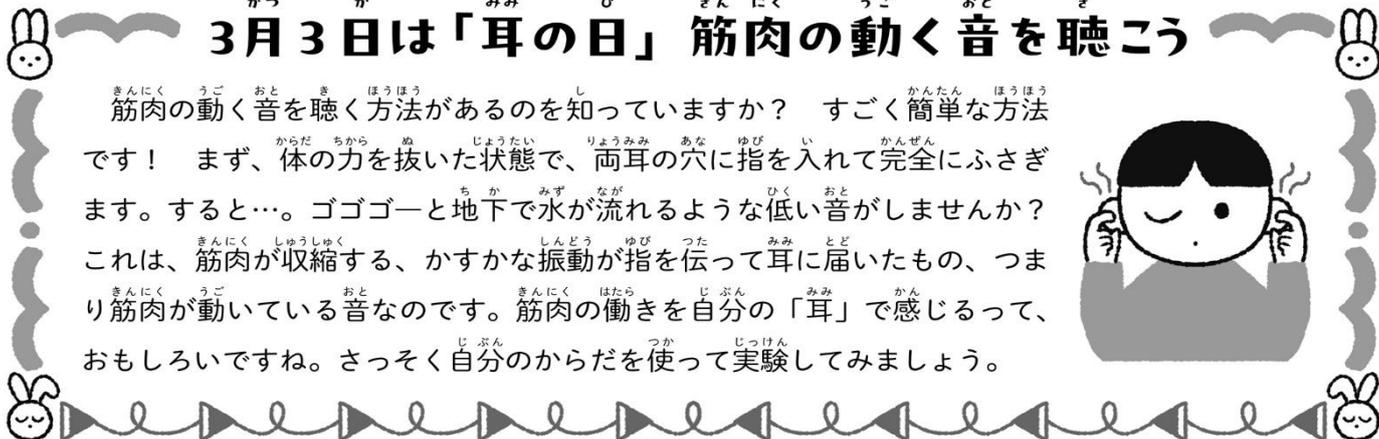


びょうき...1229 件

そうだん・クールダウンなど



そのほか... 75 件



3月3日は「耳の日」 筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



「ハンカチ・ティッシュを身につけよう週間」



3学期の集計結果発表！！

3学期も、健康委員がクラスごとにチェックしました。健康を保つためにも、マナーとしても、とっても大切な習慣です。普段からきちんと身につけておくように心がけていきましょう。

★全校の集計結果★ 身につけられる人が増えました！

ハンカチ	1学期	74%	⇒	2学期	77%	⇒	3学期	80%
ティッシュ	1学期	66%	⇒	2学期	71%	⇒	3学期	75%



3学期の調査で、一番身につけられていたクラスは…

ハンカチの部（98%）も、ティッシュの部（96%）も2年1組！でした。

ちなみに、惜しくも1位ではありませんでしたが、6年生はどの学級も90%以上の人がハンカチを身につけていて、さすが豊南小の最高学年だな！と思いました！

一人一人が気持ちよく健康に過ごせるよう、これからも続けていきましょう。

[おうちの方へ]

◆スポーツ振興センター給付金申請予定の方へ

今年度学校管理下のけがで受診され（受診にかかった医療保険点数の合計が500点以上のもののみが対象です。500点以下のものは申請対象となりません。）、医療機関に書いていただいた書類（スポーツ振興センター「医療等の状況」）をまだ学校へご提出されていない方は、早めに保健室へご提出ください。けがで受診をした日から初回の申請までに2年間を過ぎてしまうと失効してしまいますのでお気を付けください。申請にあたりご不明点がある方は保健室へご連絡をお願いします。

◆新年度に向けて

今年度も、保健室運営における様々な面でのご理解ご協力をありがとうございました。3月は、1年間の健康を振り返るとてもよい機会です。気がかりな症状がある場合には、元気に新年度を迎えられるよう受診や治療を済ませていただきますようお願いいたします。また、学校生活で配慮が必要な場合には、必ず保健室へご連絡をいただきますようお願いいたします。