



令和8年(2026年) 3月2日
豊中市立高川小学校 保健室

こんげつ もくひょう
今月のほけん目標



けんこう せいかつ いちねんかん はんせい
健康な生活について一年間の反省をしよう

今年度もあつという間に3月。でも、まだまだ肌寒い日が多いですね。高川小学校では、11月からインフルエンザが流行り、落ち着くまでもうしばらくかかりそうです。さあ、もうすぐ1年間が終わります。それぞれが元気に卒業式・修了式をむかえられるようにと願っています。

◆この1年(R7年4月~R8年2月)の保健室の記録 (※延べ)

***利用した人**

	ケガ	びょうき	合計
合計	821	702	1523



合計 1523人

前の年とくらべると、ケガは約200人、病気は約300人減るといううれしい結果になりました。

ケガは、打撲(打ったケガ)が一番多く、次に多かったのは擦り傷でした。教室やろうかですっている人をまだ見かけますがみなさんはどうですか？

病気や体のしんどさで保健室に来た人の中には、寝不足の人、朝ご飯を食べてこなかった人、水筒を持ってきていない人がいました。

自分の行動、生活習慣をふりかえって、4月から元気にすごせるように気を付けましょう。

***病院に行っただけ**

- ねんざ(足・手指).....7件
- 歯のけが.....7件
- 骨折(足・指・腕).....5件
- きり傷・すり傷.....3件
- 打った(腰・顔).....1件
- 目のけが.....1件
- その他(咽頭異物・刺し傷・蜂刺症).....5件

合計 29件

***報告があった感染症**

- インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症
- ・感染性胃腸炎・溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症

合計 127人

***学級休業になったクラス数**

インフルエンザ... 5クラス

インフルエンザが全国的に流行し、高川小学校でも学級休業になったクラスがありました。ただ、感染予防のために、みんなが手洗いや換気など、ふだんからしっかり心がけていたことで、そのほかの感染症は昨年度に引き続き少ないという結果でした。来年度も、手洗いはじめ、病気に負けない行動(十分な睡眠・栄養をしっかり取る)を心がけましょう。

◆健康な生活が送れたかな?!



3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた
喧嘩しても仲直りできた

◆3月…今日はなんの日?

3/9は「サンキューの日」だそうです。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。みなさんもこの機会に、日ごろの感謝の気持ちを素直な言葉で伝えてみるのもいいですね!

いくつ知ってる? 感謝の言葉

ありがとう

お世話になりました

一緒にのクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

ごちそうさま

助かったよ

元気もらったよ

光栄です

あなたがいるから頑張れる

また遊ぼう

参考になったよ

さすが!



保護者の方へ

今年度は、学校保健にご理解いただき、快くご協力いただけたことに大変感謝いたします。本当にありがとうございました。

来年度も引き続き、ご家庭と連携して、子どもたちの心と体の健康をサポートしていきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いたします。

