

ほけんだより 3月

札幌市立
ノホ口の丘小学校
令和8年3月25日(水)
発行No.13(春休み号)

今日で令和7年度も終わりですが、お子さんはこの1年、元気に過ごすことができましたか？楽しかったこと、感動したこと、頑張ったことがたくさんある反面、辛かったことや悲しかったこともたくさんあったかもしれません。身長や体重が大きくなったことと同じように、いろいろな経験が、子どもたちを大きく成長させてくれているのだと思います。1年の区切りに、「1年よく頑張ったね！」とお子さんを褒めてあげてください。

明日からの春休みには、今の学年で使った物を片付けたり、サイズが合わなくなった洋服や靴を新しくしたりするなど、新学期に向けての準備をすることと思います。しかし、身の回りの物だけでなく、生活のリズムも整えることも大切です。4月を健康に元気にスタートするためには、早寝早起き、朝ごはんを食べる、毎日排便する、運動するなどの習慣を付けておきましょう。



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					
<p>早寝早起きをした</p>			<p>毎日3食きちんと食べた</p>			<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
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
<p>週に3回は外で遊んだ</p>			<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			<p>友だちと仲良くできた</p>		
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

始めの一步



保健室の 利用者数

のべ **2,394** 人
でした

4/8~
2/28
まで

(着替えや相談
等で来室 43 人
も含む)



体調が悪くて来た人

1,114 (重複あり)

人

ケガで来た人

1,237 (重複あり)

人

一番多かった症状

頭痛(ずつつ)

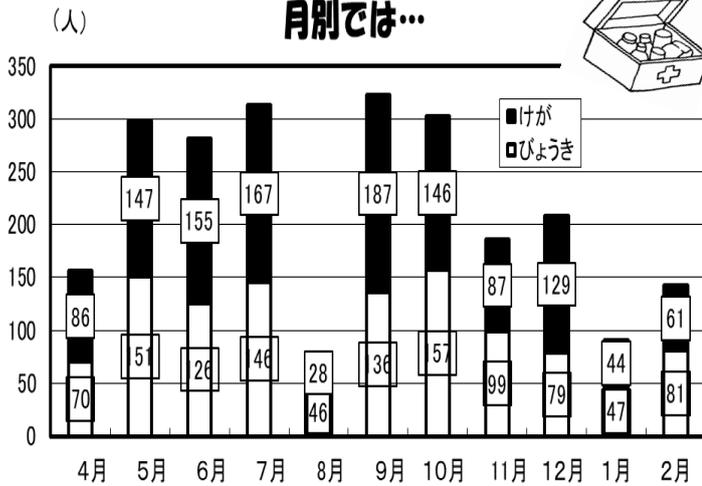


一番多かったケガ

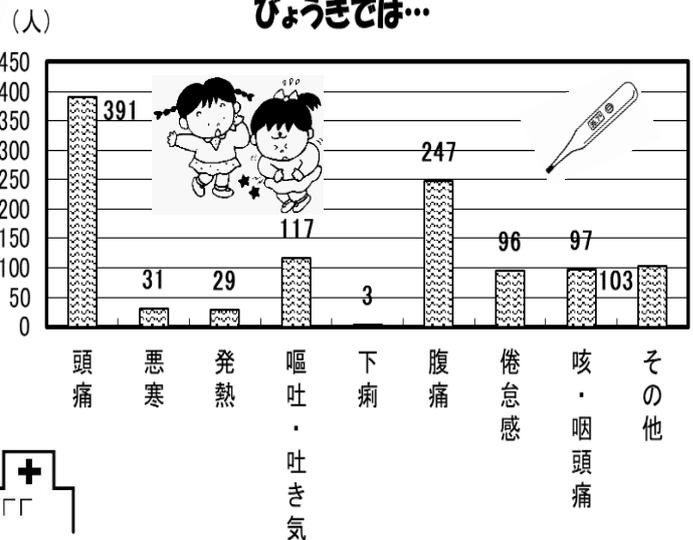
打撲(だぼく)



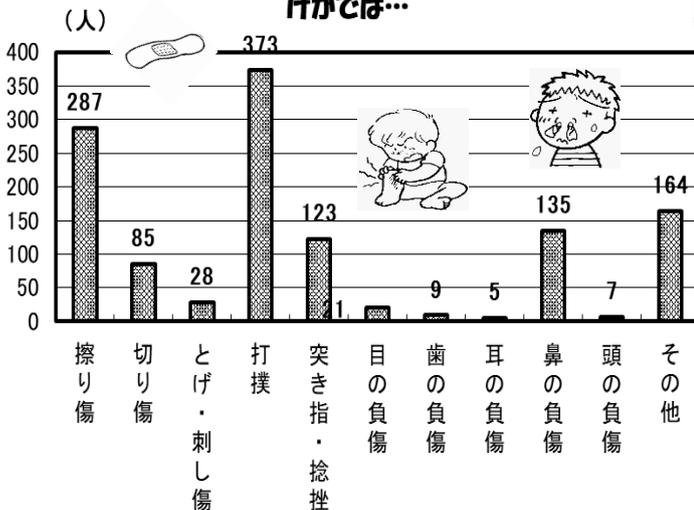
月別では...



びょうきでは...



けがでは...



病気は、いつから？発生時間は、

1位 授業中 (410人) (全体の**36.8%**)

2位 朝から (235人) (全体の**21.1%**)

ケガが一番 多かった場所は

教室 388件 (特別教

室・ワークスペース含)



2位はグラウンド(287件)、
3位は体育館(256件)でした。
ノホロの子どもたちはいつも休み時間
は元気に外や体育館で遊んでいま
すが、ちょっとした不注意により、
大けがをする人も目立った。帰宅後
や休日の家庭でのけがを翌日保健室
に手当に来る人(45件)や、継続し
て手当に来る人も数名。

けがで多かった時間帯は、

① 中休み(240人)

③ 体育(234人)

中休みに思いっきり遊ぶこ
とで、3校時や4校時・給食時
に我慢できなくなって来室し
ていた人が目立ったが、いろ
ろ話を聞くと、登校前から何
らかの症状があり登校していた。

日本スポーツ振興センター

災害共済給付金



申請者数 **15人**

まだ手続きしていない人はお早めに!