

# ほけんごより 3月

令和8年3月4日発行  
三吉小学校 保健室

はる 春らしいやわらかなひざしになってきました。はな 花のつぼみもふくらみ、むし 虫たちも新しい季節に向けて準備を始めています。いま がくねん のこ 今の学年も残すところあと少しですね。きもち よく新しい学年をむかえられるようにお世話になったせんせい とも 先生や友だちに感謝の気持ちが伝えられるといいですね。



## 保健室の1年間（4月8日～2月26日）



みよししょうがっこう ほけんしつ ねんかん 三吉小学校の保健室には1年間でのべ1211人の人が来室しました。

ほけんしつ すりきず だぼく げかてきしょうじょう りゆう らいしつ ひと 保健室にすりきずや打撲など外科的 症状 が理由で来室した人はのべ780人で、一番多かったけがは「だぼく」でした。きょうしつ あそ 教室で遊んでいて歯をぶつかけたり、うんどうじょう あそ 運動場で遊んでいてボールが目に当たった人が多くいました。め は 目や歯にけがをしてしまうと、ちりょう じかん 治療に時間がかかってしまうことがあります。らいねんど は 来年度はけがにきをつけてすごすことができるとよいですね。

うんどう しゅうかん へ 運動する習慣が減っているためか、たいいく てくび いた で 体育のあとにひざや手首の痛みが出て来室する人もいます。せいかつしゅうかん けっか にん ひとり しゅうかん たいいく いがい うんどう 生活習慣アンケートの結果、4人に1人が1週間に体育以外の運動を「まったくしない」「1時間未満」と答えています。なかよレタイムは外に出てみるなどできることからやってみましょう。

ほけんしつ すつう ふくつつ ないかてきしょうじょう りゆう らいしつ ひと 保健室に頭痛や腹痛など内科的 症状 が理由で来室した人は、のべ431人でした。さくねん 昨年とくらべるとはつねつ そうたい 発熱で早退をした人が少なくなっています。こんねんど 今年度はみよし市でもインフルエンザが りゅうこう 流行して、みよししょうがっこう がっきゅうへいさ おこな 三吉小学校でも学級閉鎖を行いました。これからも、てをせっけん で 手をせっけんでしっかり洗う・かんき 換気をこまめにする・せきが出る時はマスクをするなど じぶん で 自分でできる かんせんたいさく 感染対策を続けていきましょう。



ほけんいいんかい まな  
 ☆保健委員会とすいみんや目のけんこうについて学びました ☆

ぐんぐんタイムでは、「すいみんや目のけんこう」についてみなさんと考える動画を作りました。すいみんも目のけんこうも当たり前を感じるかもしれませんが、みなさんが元気にすごすために大切なものです。今日からできることはあるでしょうか？

★すいみん★

「世界一すいみん時間が少ない国は？」

- ①アメリカ
- ②日本
- ③オーストラリア

答えは日本です。  
 日本人の睡眠時間は、働き盛り・子育て世代である30代から50代にかけて最も短くなります。特に40代は、男女ともに約半数が6時間未満の睡眠しか取れておらず、深刻な睡眠不足状態にあることがわかります。

★目のけんこう★

「色を見分けることができない生き物は？」

- ①ウシ
- ②サメ
- ③アザラシ

答えはサメとアザラシです。  
 魚類や哺乳類は色を識別できないことが多いですが、チョウやハチなどの昆虫は人間には見ることはできない紫外線を見ることができます。

★けんこうはかせとの3つのやくそく★

健康博士との3つのお約束は何か？

- ①ねる1時間前にはメディアはおしまい
- ②すいみんは10時間以上が健康的
- ③電子メディアの時間を家族と話し合おう



いくつ知ってる? 感謝の言葉

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。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう いつも頼りにしてるよ  
 お世話になりました いただきます また遊ぼう  
 ごちそうさま 助かったよ  
 一緒にクラスでよかった 元気もらったよ  
 うれしい おかげさまで 参考になったよ  
 美味しかったよ 光栄です さすが!  
 あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

