

ほけんだより 3月



令和7年3月17日
志木市立志木第三小学校
保健室

今年度もこのりわずかとなりました。みなさんとすごした一年間をふりかえるとたくさんの笑顔でつままっています。
がんばった自分とまわりで助けてくれたたくさんの人に感謝しながら、一年間の健康チェックをしてみましょう。
春休みも健康と安全に気をつけて、笑顔ですごしてくださいね。

1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手あらい・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7つ できた！

すごい！
その調子で健康習慣を続けよう

4~6つ できた！

もう少し！
できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1~3つ できた！

がんばって！
ほかの健康習慣も取り入れてみよう

どれもできなかった

ざんねん！
まずは、できそうなものから取り組んでみて

来年度の健康目標を考えましょう

保健室から一年間をふりかえって

具合がわるくて
利用した人数
703 人



保健室を利用した人数
2428 人

ケガをして
利用した人数
1484 人



多かった病気
だるい 250 人
ずつつ頭痛 209 人



多かったケガ
打撲 744 人
すり傷 379 人





救急カードの提出をお願いします

- ・お子さんのことで緊急に連絡を取る際に使用します。
- ・電話がつながりやすい順に優先順位をつけ、職場等は担当の部署が分かるように記入してください。
- ・内容を確認し、加除修正等をお願いします。



救急カードと保健調査票は
3月25日に返却します



おうちの
方へ

保健調査票

の提出をお願いします

××××××××××××

お子さんの健康状態を知り、学校での健康管理や健康診断の資料として役立てるためのものです。特にアレルギーや持病などについては、詳しく記入をお願いします。

提出期限は

4 / 9

です。



★4月に入ると健康診断が始まります★

なかなか説明の時間がとれないので、3月のうちにお知らせします。どんなことをどんな目的でおこなうのか、分かっておくと検診をスムーズに受けられると思います。

健康診断

こんなことを調べます



身長
体重

身体測定

去年と比べてどれくらい大きくなったかな？
太りすぎや痩せすぎではないかな？

目

眼科検診、視力検査

見えづらくなっていないかな？
目の病気はないかな？

耳・鼻

耳鼻科検診、聴力検査

聞こえづらくなっていないかな？
病気の疑いはないかな？

おしっこ

検尿

おしっこに病気のサインが隠れていないかな？



朝いちばんのおしっこをとってください！

骨
関節

運動器検診

動きの悪いところや痛みはないかな？
背骨や肩のゆがみはないかな？

歯

歯科健診

歯やあご、歯並びや噛み合わせの状態は？
むし歯や歯肉炎などはないかな？

心臓
肺

内科検診

からだの中の病気はないかな？



内科検診では、ほかにも
目のどの様子、皮膚の
病気がないか、栄養状態
なども診ています

