

# 保健だより3月

令和6年3月11日  
さいたま市立文蔵小学校  
保健室

## 「がんばりました！」をふやそう

早いもので3月です。今年度が終わりますね。みなさんはこの1年どんなふうにごしましたか？がんばったことは続けてできなかったことは直して、新学期を元気にすごしましょう！

ていねいな歯みがきで



むし歯をふせいだよ ①

①「ものを食べたあとは、必ず歯をみがいた。みがくときはいつも、歯を1本ずつていねいにみがいた。むかし、歯みがきをしないことがあったときに、むし歯になってしまったから。それに、歯みがきをすると、むし歯や歯周病をふせぐだけではなくて、口の中がスッキリして気持ちがいい！」

早く寝ると



早く起きられるよ ②

②「学校がある日は、早く寝て早く起きた。でも休みの前の日には夜おそくまで起きていたことがあって。そうすると、次の日の朝は眠くて、なかなか起きられなかった」「夜おそくまで起きていると、生活リズムがみだれてしまう。だから、早くねるようにする」

友だちと



仲良くしたよ ③

③「友だちと仲良くして、楽しくすごすことができた。学校でも、休みの日に遊ぶときも、いろいろな友だちとけんかをしてしまったときは、自分が悪かったなと思ったときはあやまって、仲直りをした」

運動を



するようにするよ ④

④「運動が好きじゃないから、あんまりしなかった。夏は暑いし冬は寒いから。とくに冬は、家の中でばかりすごしていた」「これからは、なるべく運動をするようにする。だんだん暖かくなってくるから、犬と一緒に散歩するようにする」

栄養バランスも

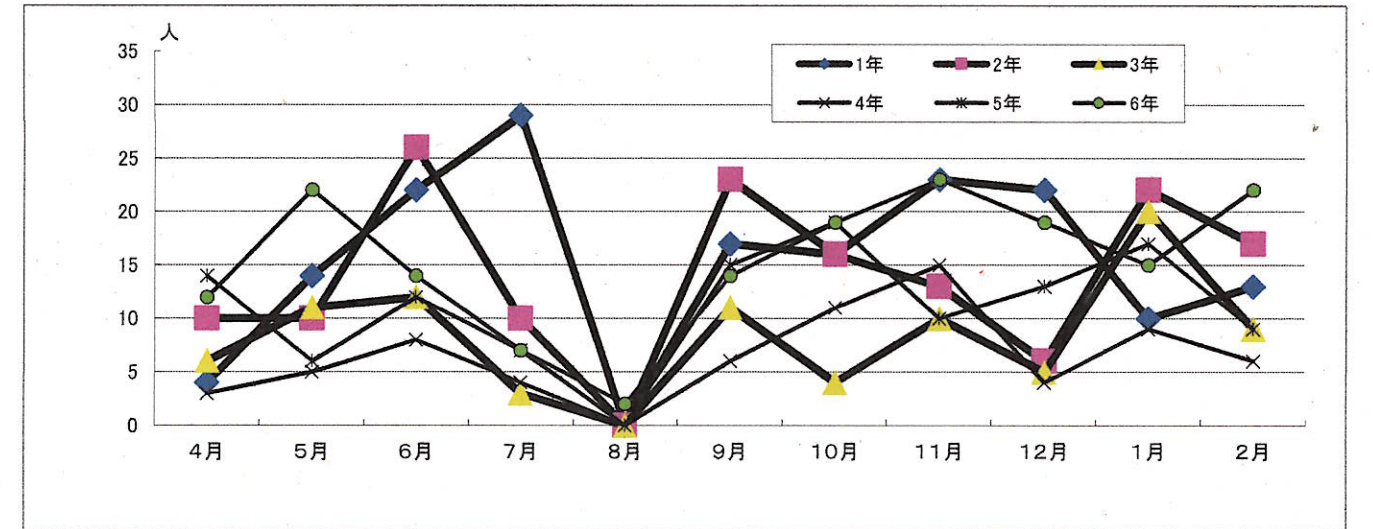


よくかむことも大切だよ ⑤

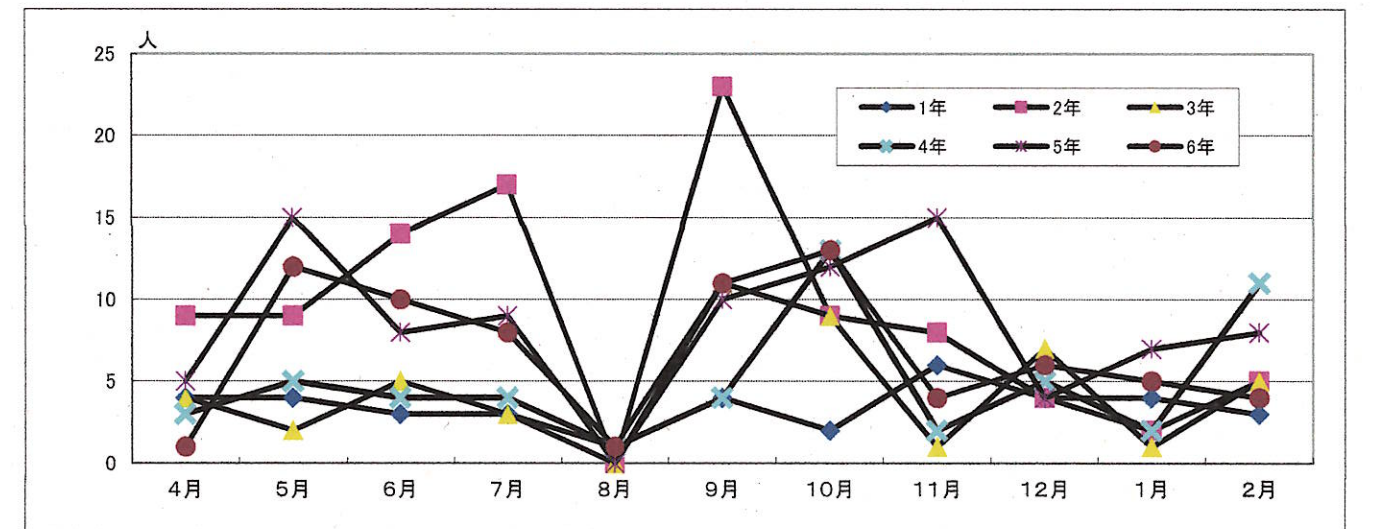
⑤「ぼくは今は嫌いな食べものがないから、なんでも食べた。前は、野菜や魚が苦手だったけれど、食べられるようになったよ。そして、よくかんで食べるようにしている」

## 令和5年度 保健室来室状況

けが	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
1年	4	14	22	29	0	17	16	23	22	10	13	170
2年	10	10	26	10	0	23	16	13	6	22	17	153
3年	6	11	12	3	0	11	4	10	5	20	9	91
4年	3	5	8	4	0	6	11	15	4	9	6	71
5年	14	6	12	7	0	15	19	10	13	17	9	122
6年	12	22	14	7	2	14	19	23	19	15	22	169
合計	49	68	94	60	2	86	85	94	69	93	76	776



病気	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
1年	4	4	3	3	1	4	2	6	4	4	3	38
2年	9	9	14	17	0	23	9	8	4	2	5	100
3年	4	2	5	3	0	11	9	1	7	1	5	48
4年	3	5	4	4	1	4	13	2	5	2	11	54
5年	5	15	8	9	0	10	12	15	4	7	8	93
6年	1	12	10	8	1	11	13	4	6	5	4	75
合計	26	47	44	44	3	63	58	36	30	21	36	408
早退者	9	13	15	13	2	21	21	12	14	7	18	145



けがの来室者は、6・11・2月が多かったです。けがの内容は、打撲が一番多く、次にすり傷でした。けがが一番多かった学年は、1年生でした。

病気の来室者は、9・10月が多かったです。病気の内容は、頭痛が一番多く、次に気持ちが悪かったです。病気が多かった学年は、2年生でした。4月から2月までの早退者は145人で、9・10月が多かったです。