

# ほけんだより



2021年3月25日

宇部市立琴芝小学校保健室

- 健康生活のふりかえりチェック
- 保健室来室状況
- 春休みに受診を
- 新型コロナウイルス感染症の予防

3月の保健目標

○1年間の健康生活をふり返ろう

明日は修了式です。みなさんいよいよ進級ですね。

この1年いろいろなことがあったと思いますが、健康な心と身体で過ごすことができましたか？

1年間の健康の様子をふりかえてみましょう。

## 1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



早ね早おきができた



毎日3食をきちんと食べた



すききらいをへらせた



元気に運動をした



外から帰ったあと手洗いをした



大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよくすごした



食後はきちんと歯をみがいた



ぐあいがよくないところをなおした

## 今年度の保健室から

	けが	1040	人
	病気	423	人
	その他	43	人

けがをした人は、去年と同じくらいでした。最近、けがをしてもキズをあらってから保健室に来る人が多くなりました。すごいですね!

病気で来た人は、去年より80人ぐらいい多かったです。コロナウイルス予防のために、みんなが自分の体の調子に気をつけたからでしょうか。

保健室に来る人の中には、「寝不足で。」とか、「朝ごはんを食べていなくて。」とか、体によく生活のために調子が悪くなっている人もいました。

これから楽しい春休みですが、新しい学年を気持ちよくスタートするために、生活習慣をあまりくずさないように気をつけて元気にすごしましょうね。

### 《保護者の方へ》

受診がまだの人は、春休みに!!



### 受診した人の割合

- 眼科:85.0%
- 歯科:65.4%
- 耳鼻科:64.4%
- 視力:69.8%

左の数字は、健康診断の結果から、病院へ行きましょうというお手紙を出した人のうち、受診した報告を受けた人の割合です。

学校の健康診断は、スクリーニングのため、医療機関の受診では「異常なし」となることもありますが、定期検診として受診していただくと幸せです。

特に、むし歯など、自然治癒が難しい疾病・異常などは、なるべくお早目の受診をおすすめします。

