

# ほけんだより 3月

令和7年 3月 6日  
南城市立玉城小学校 保健室

## 3月の保健目標

○ 健康生活の反省をしよう

少しずつ暖かい日差しも感じるようになり、春らしくなってきました。桜もきれいに咲いてますね。今のクラスでの生活も残りあと少しです。6年生にとっては、玉城小で過ごす時間も残りわずかとなります。最後までたくさん思い出を作って、元気に中学校へと旅立って行ってほしいと思います。

今年度は、1年間元気に過ごすことができたかな？自分の健康について振り返ってみてください。

1年間の 保健のおさらいです

### こんなとき どうする？

正しいほうを 選べるかな？

全問正解で 100点を 目指そう！

**1** 3ろんでびぎをすりおいたら

A どのなどのよこれを洗ってから、保健室へ

B そのまますぐに保健室へ

**2** 暑い日に運動をするときには

A のどがかわいてから、いっきに水分をとる

B 運動をする前から、こまめに水かお茶をのむ

**3** せきやくしゃみがでるときは

A 手で口をおおえばだいじょうぶ

B マスクをするのがエチケット

**4** 部屋の換気をするときは

A 運動場に面している窓だけを開ける

B 空気の通り道をつくるように、対角線の2カ所を開ける

**5** カゼで鼻みずがでるときは

A 強くかんで、鼻みずをださず

B 耳がツンとならないように、片方ずつやさしくかむ

**6** カチカチうんちやベチャベチャうんちがでるときは

A 赤・黄・緑の栄養を、バランスよく食べる

B とにかくヨーグルトだけをたくさん食べる

**7** カゼで熱があがりはじめたら

A あたたくして休養する

B 熱を下げる薬をのんだら、運動してもいい

**8** やけどをしてしまったら

A 痛みがなくなるまで、水で冷やす

B 水を直接あてて、いそいで冷やす

**9** 38℃以上の熱が急にでたら

A 学校を休んで2、3日家でようすをみる

B インフルエンザかもしれないので、病院へ行く

**10** ねむれなかった次の日は

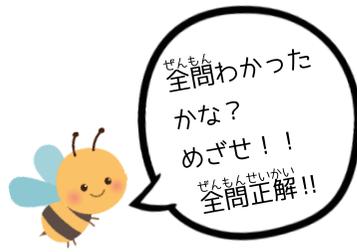
A 朝にたくさん寝て、すいみん時間をとりもどす

B いつもどおりの時間に起きる。すいみんのリズムを乱さない

1問10点で計算しよう

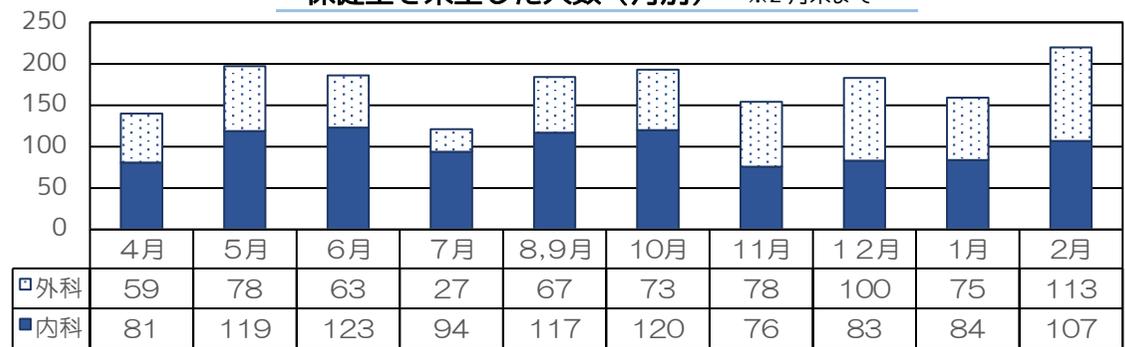
きみの点数は

100



## 保健室の1年間

保健室を来室した人数（月別） ※2月末まで



ほけんしつりようしやすう  
保健室利用者数

びやうき 病気 **1004** 人

けが **733** 人

日本スポーツ振興センター  
災害共済給付金

しんせいしやすう 申請者数 **5** 人

まだ手続きしていない人はお早めに！

10月・11月は運動会練習などがあり、けがでの来室も多く、また、10月はインフルエンザが流行し、発熱や頭痛などでの来室が増加しました。けがで一番多かったのは打撲、次はすり傷という結果でした。去年よりも保健室利用者は増えています。

学校でのケガで受診医療費の申請はお済みですか？

お子さんが「学校の管理下」でケガなどをした際、独立行政法人日本スポーツ振興センターから給付が支払われる制度があります。負傷・疾病では医療費総額が5,000円以上（本人負担1,500円以上）で給費対象となります。△給付申請には期限があります！給付事由が生じた日から2年間請求を行わない時は時効となります。お早めに保健室までお問合せ下さい。

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日があわだしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。好きな音楽を聞いたり、体を動かしたり、お風呂にゆっくり入ってみたりなど。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！