

# ほけんだより 3月

令和8年3月2日  
昭島市立富士見丘小学校  
保健室

じどう  
児童のみなさん

ほけんしつ ねんかん  
保健室の1年間 (2月20日時点)

いちねんかん らいしつ  
一年間の来室

2155 けん件

こんねんど ねんかん ほけんしつ りよう けんすう がつ にち  
今年度1年間で、保健室を利用した件数は、2月20日までで  
2155けんでした。内訳は以下のとおりです。最も多かった日は25  
にん もっと すくな ひ りよう  
人、最も少なかった日は2人が利用していました。

けん たいちょう ふりよう けん そうだん た けん  
けが 1370件 体調不良 724件 相談・その他 61件

いちばんおお  
一番多かったけが

すりきず

たいいく じかん やす じかん こうてい ころ  
体育の時間や休み時間に、校庭で転んでひざにすりきずが  
できた、というけがが最も多かったです。みなさんが元気に外で  
うんどう しょうこ  
運動をしている証拠ですね。すりきずの場合、自分で水道で洗  
ってから保健室に来てくれるとその後の処置をスムーズに行う  
ことができます。

いちばんおお たいちょうふりよう  
一番多かった体調不良

ふくつつ

たいちょうふりよう ふくつう もっと おお さむ ひ  
体調不良のなかでは、腹痛が最も多かったです。寒くて冷え  
てしまった、朝うんちが出ていない、などが原因となっている子  
が複数いました。体を冷やさないように、調節しやすい服装で  
とうこう ふくすう からだ ひ ちょうせつ ふくそう  
登校すること、グッドモーニング60分で朝ゆっくりトイレに入って  
から登校することで腹痛をふせげる場合がありますので、生活  
を見直してみましょう。

いちばんおお つき  
一番多かった月

10月

いちねんかん ほけんしつ き ひと もっと おお  
一年間のなかで、保健室に来た人が最も多かったのは、10  
がつ がつ うんどうかい れんしゅう こうてい て きかい  
月でした。10月は運動会がありました。練習で校庭に出る機会  
が多く、けがも多い一か月でした。また、10月は登校日数が  
おお おお げつ がつ どうこうにっすう  
最も多い月だったので、それも来室者数が多かった理由の一  
つだと考えられます。

いちばんおお ようび  
一番多かった曜日

もくようび  
木曜日

ようび しゅうけい もくようび らいしつ もっと おお  
曜日ごとの集計では、木曜日の来室が最も多くなっていまし  
た。理由としては、1・2年生は5時間授業、3～6年生は6時間  
りゆう ねんせい じかんじゅぎょう ねんせい じかん  
授業で、みなさんが学校にいる時間が長いこと、週の後半で疲  
れがたまりやすい曜日であること、などが考えられます。

いちねんかん せいかつ  
一年間の生活をふりかえろう

まえのページでは、保健室の一年間の利用状況をお伝えしました。みなさん自身は、この一年間、健康に過ごせたでしょうか。一年間をふりかえり、できたこと、できなかったことを確認しましょう。

はや 早ね・はやお早起き（グッドモーニング60分ができた）

まいにちあさ 毎日朝ごはんをたべた

そとあそ 外遊びができた

こまめに 手洗い・てあらうがい  
ぶんができた

まいにち 毎日ハンカチをもってきた

しょくご 食後のハミガキができた

あいさつ がきちんとできた

ひと おうちの人のてつだ手伝いができた

はるやす きそくただ 春休みも規則正しい  
せいかつ げんき 生活し、しんがっき 元気に新学期を  
むか 迎えましょう!

保護者の皆様

引き続き感染症対策にご協力をお願いいたします

都内では1月末から再びインフルエンザの感染が広がりはじめ、2月には学級閉鎖をする学校もありました。気温は少しずつ暖かくなってきましたが、まだまだ油断できない状況です。手洗い・うがい、マスクで予防をし、体調が悪い時は発熱の有無に関わらずおうちで休んでいただくことで、感染の広がりを防ぐことができます。引き続き、お子様の体調を注意して見ていただきますようよろしくお願いいたします。

一年間、保健に関わる書類の提出や健康管理等、さまざまな点でご協力いただきありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。