

# ほけんだより 3月

天伯小学校  
令和5年度  
NO. 14  
3月8日(金)



<http://www.toyo-hashic.ed.jp/tenpaku-e>

## おんかん 1年間のまとめをしよう!

少しづつ暖かくなり、春らしさを感じられる時期になりました。みなさんは1年間、けがや病気をすることなく、健康に過ごすことができましたか？  
4月と比べると、みなさん心も体もとても成長したと思います。次の学年で、気持ちよくスタートが切れるように、準備をしましょう。



## 3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

1年間の保健室の様子や、生活点検、健康診断の結果を集計したものをお知らせします。自分の生活を振り返ってみてください。そして、「来年はこうしよう!」という目標を立てられるとよいですね。

保健室の利用件数

**969** 件

【※2月末現在】

ケガの手当てで来た人

**621** 人

一番多かったケガ

**だぼく(ぶつけたけが)**

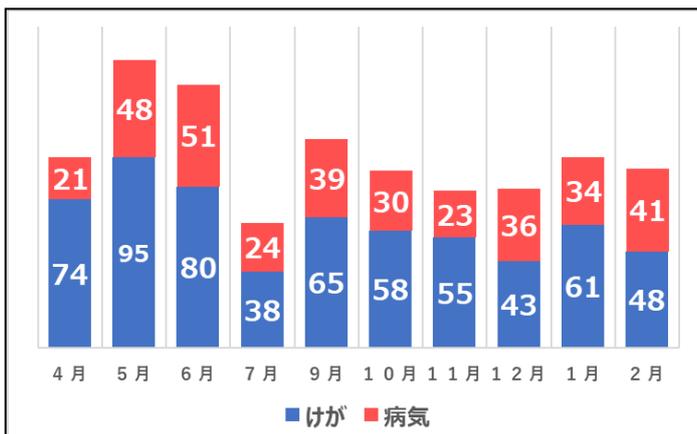
体調が悪くて来た人

**348** 人

一番多かった症状

**頭痛(あたまが痛い)**

### 保健室利用状況

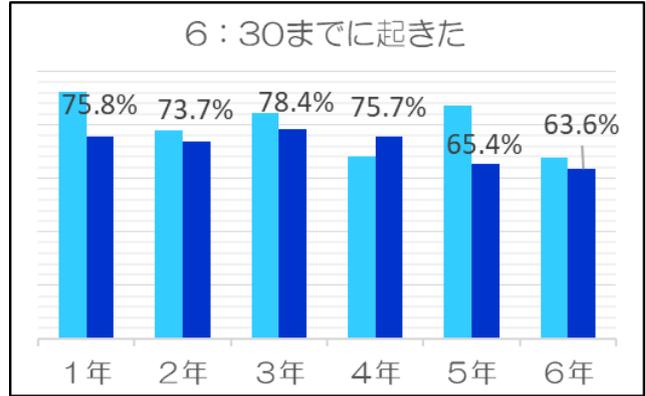
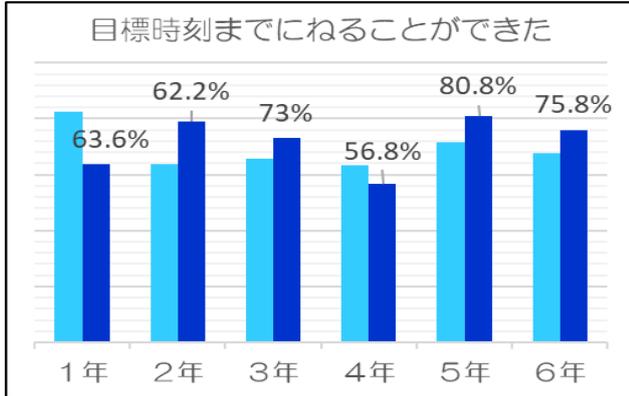


昨年度は、けがによる来室が876件、体調不良による来室が312件でした。今年度は、けがによる来室は減少し、体調不良による来室は増加しました。体調不良の原因として、睡眠不足やメディアの使い過ぎによる生活習慣の乱れが挙げられます。心当たりがある人は生活習慣を見直してみましょう。

せいかつてんけんしゅうけいけつか  
生活点検集計結果



☆5日間のうち、3日間「〇」がついた子の割合です。グラフの左が11月、右が1月の結果です。



1年間を通して、3～5年生で寝る前のアウトメディアの数値が低かったです。就寝時刻が遅くなると、朝起きるのが辛くなり、十分な朝食を食べることができない人もいます。寝る1時間前にはメディアから目を離し、寝る準備をして、ぐっすり眠ることができるといいですね。朝晩の歯みがきはどの学年もよくできています。これからも継続していきましょう。

みんなの  
かんそう  
感想



- ・休日はメディアを使ってしまうので、使い過ぎないように気をつけたいと思います。
- ・「ノーメディアデー」はメディアが使えない日でいやだけど、自分と向き合う時間や、家族との時間が大切にできるいい日だと思いました。
- ・これからは、もっと自分で考えてメディアの時間を減らせるようにがんばりたいです。

がつしりよくけんさけつか  
9月視力検査結果



豊橋市内の小中学校の視力検査結果を見ると、天伯小は目の悪い人が男子は市内で3番目、女子は2番目に少ないことがわかりました！

目は一生ものです。これからも大切にしていきたいと思います。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
視力 A	30	28	29	25	21	28	161人
視力 B～D	2	6	7	8	8	9	38人
メガネ使用	1	5	3	6	5	12	32人



体と心には深い関係があります。生活リズムを整えて体が健康になると、自然と心も健康になります。これからも、メディアと上手につき合いながら、健康の基本である「早ね・早起き・朝ごはん」を心がけて生活できるとよいですね。

<保護者のみなさまへ>

1年間、天伯小の保健活動を見守り、ご支援いただきありがとうございました。

