

ほけんだより



2026年(令和8年)3月
No. 11
福山市立加茂小学校

あと少しで進級・卒業ですね。この1年間、みなさんの心と体はどんな様子でしたか。心も体も大きく成長したみなさんに、改めて考えてみてほしいことがあります。それは「健康」についてです。「健康」と聞いたら何を思い浮かべるでしょうか？早寝早起きをすること、風邪をひかないこと…人によって様々だと思います。そこで、みなさんにぜひ付け加えてほしいのが、「健康は自分で守るもの」ということです。生活習慣を整えて病気を予防することや、けがの手当て、体調が悪いときの判断など、自分でできることはたくさんあります。情報があふれているからこそ、正しい情報を選び、困ったときは信頼できる人に相談しながら、「自分や周りの人を助ける力」を身につけていきましょう。



6年生のみなさん 卒業おめでとうございます

保健室の窓から顔をのぞかせてあいさつをしてくれたり、身長を測りに来たり、給食をもりもり食べたりしていた6年生。保健室で様々な話を一緒にしたり、考えたりしてきた時間は、私にとって大切な思い出です。

皆さんの小学校生活はどうだったでしょうか。たくさんの友達と出会い、笑ったり、悩んだり、いろんな経験をする中で、みなさんの心は大きく成長しましたね。

これからも様々なことがあると思いますが、失敗を恐れず、いろんなことにチャレンジしてください。人や出来事との出会いは、新たな自分の発見にもつながります。

これからの出会いを大切にしていってください。応援しています。



今年度の

健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたが、今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち		
 早寝早起きをした			 外から帰ったら 手洗い・うがいをした			 自分なりの方法で 気持ちを切り替えた		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 週に3回は外で遊んだ			 毎食後と寝る前に 歯みがきをした			 気になることがあるときは 病院に行った		
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
 友だちと仲良くできた								
よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること

始めの一步

それ、耳からのSOS

聞こえにくい

耳が痛い

耳鳴りがする

めまいがする

これらの症状は耳の病気の可能性も。一つでも当てはまったら耳鼻科に行きましょう。



ほけんしつ おんかん 保健室の1年間



ほけんしつらいしつ 保健室来室より

☆ケガの手当てに来た人

512人

1番 だぼく

2番 すいきず



☆体調が悪くて来た人

443人

1番 ずつう (頭が痛い)

2番 ふくつう (おなかが痛い)



☆来室が多かった月

1番 10月

2番 9月

☆ケガが多かった月

1番 10月

2番 4月

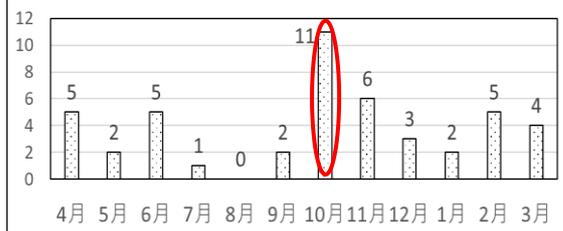
☆体調の悪い人が多かった月

1番 9月

2番 10月

☆スポーツ振興センター届け出件数(ケガで病院受診した数)・・・72件(3月13日現在)

10月にけがが多かったです。打撲や捻挫、歯の負傷が多いです。落ち着いてルールを守って生活すること(廊下や階段は歩く、危険な場所では遊ばないなど)や、日頃から運動をして、上手な身のこなしができるようにしていきましょう。



けんこうしんだんけっか 健康診断結果より

☆う歯(むし歯)なし

加茂小...65.5%

福山市...65.6%

☆視力1.0以下

加茂小...38.7%

福山市...34.0%

☆受診率

歯科...64.0%

視力...65.5%

歯の健康は全身の健康にもつながります。むし歯の治療ができない人は、早めに受診しましょう。視力1.0以下の児童が、福山市平均より多いです。スマホなどの画面、見すぎていませんか？ノートと目が近くないですか？目にやさしい生活をこころがけてくださいね。



たのしくすごそう! はるやすみのやくそく (春休みの約束)

は: はみがきをわすれずに
朝、食後、そして寝る前には、ていねいに歯をみがいてお口の健康を守りましょう。

る: ルールをまもろう
自分や周りの人の大切な命を守るために、特に交通ルールは絶対に厳守しましょう。

や: やばい!とおもうまえに
宿題や病院への受診など、やるべきことは計画を立てて早めに済ませておきましょう。

す: スマホはじかんをきめて
スマホばかりの時間にならないよう、家族や友達と過ごすリアルな時間を大切にしましょう。

み: 耳をたいせつにしよう
3月3日は「耳の日」です。時には静かな場所で、耳をゆっくりに休める時間を作りましょう。

新年度に向けて整えよう
心と体、そして身の回りをしっかりと整えて、新しい学年を気持ちよく迎えましょう。