

# ほけんだより

2024年 **3月**

安倍小・保健室 No.11  
2024.3.11

うららかな春の白差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな白は、ふわふわした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、急に冷え込むこともあります。風邪をひかないようにしましょう。

保健室  
**1年間の記録**

(2023年4月～2024年2月)

<b>保健室の利用者数</b> 1708人 でした	<b>ケガで来た人</b> 1236人 一番多かったケガ すりきず うちみ	<b>体調が悪くて来た人</b> 472人 一番多かった症状 ずつつ 頭痛	<b>来た人が多かった月</b> 6月 258人	<b>来た人が少なかった月</b> 4月 109人
---------------------------------	---	---	--------------------------------	---------------------------------

【4月の行事予定】

- 8日(月) 始業式
- 9日(火) 入学式
- 12日(金) 給食開始
- 22日(月)～25日(木) 家庭訪問



日本スポーツ振興センター

今年度、学校でのケガ(登下校含む)で医療機関を受診したのは、**19件**(捻挫・打撲・骨折・挫傷など)でした。

学校でのケガは、日本スポーツ振興センターへ医療費を申請しますので、医療機関へかかられた場合は、必ず担任までお知らせください。また、病院で記入してもらった用紙をお持ちの方は、担任まで提出してください。

医療費支給について

- 療養に要した総医療費の4割支給  
(保護者負担額3割分+1割分)
- 窓口支払い総負担額が、1,500円未満の場合は対象外
- 医療費の支給は、初診から最長10年間
- 災害発生日より、2年間請求を行わないと失効



ねん ぶん かせ  
**1年を振り返って… 健康に過ごせていたかな?**



<input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた	<input type="checkbox"/> 勉強するときにはいい姿勢を心がけた
<input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした	<input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた
<input type="checkbox"/> バランスよく食べた	<input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった
<input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした	<input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した
<input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした	<input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた

いくつ〇がついたかな?

**0～4個の〇 まだまだ!**  
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!

**5～8個の〇 もう少し!**  
つい忘れちゃうことは何かな?

**9～10個の〇 いい感じ!**  
進級してからも継続しよう!

1年間がんばった自分にはなまるあげよう!

この1年間は  
を  
がんばりました。

