

# 3月ほけんだよ!

☆おうちの人といっしょに読みましょう!

NO.12  
令和8年3月  
法典西小学校ほけんしつ

## 3月のほけん目標

ねんかん けんこう ふ かえ  
**1年間の健康を振り返ろう!**



今年度、最後の1ヶ月となりました。たくさん思い出のつまった今のクラスも、締めくくりの時期がやってきましたね。この1年を振り返って、どんなことが一番に思い浮かびましたか? 楽しかったことはどんなことでしょうか? 3月9日はサンキューの日です。今、心の中に「お世話になったな」「うれしいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、クラスや学校が離れてしまう前に気持ちを伝えてみましょう。



## いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

ごうらい 光栄です

さすが!

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



## 保健室1年間の記録



ケガで  
来た人数

1547人

体調が悪くて  
来た人数

722人

### \*ケガ\*

打撲・擦り傷・痛みの順で多く来室していました。

### \*体調不良\*

頭痛・腹痛・吐き気の順で多く来室していました。主な原因として風邪や睡眠不足・朝食欠食などの生活習慣の乱れ、心の不調などがありました。

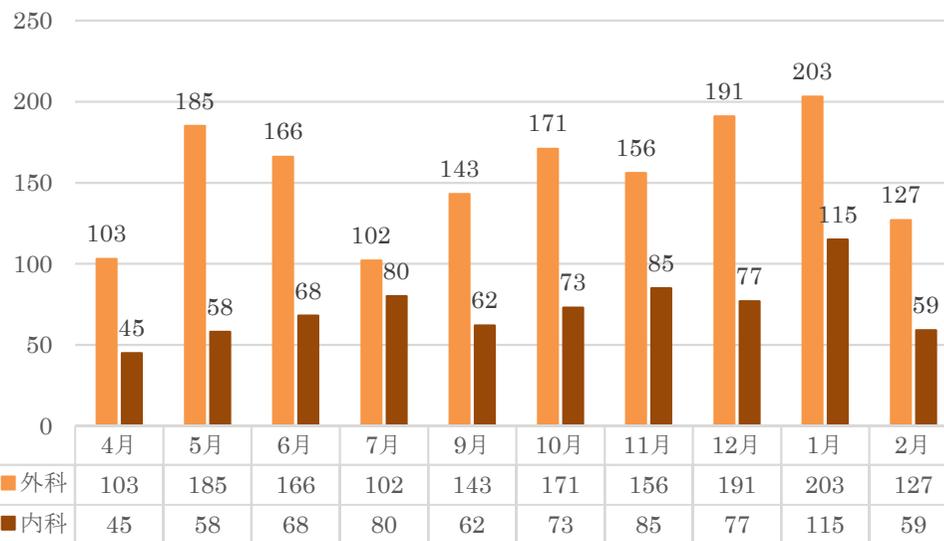
右のグラフは、月別の保健室来室者数です。

外科のグラフを見ると、1月のケガが最も多い結果となりましたが、年間を通してあまり大きな差は無いように感じます。ルールをしっかり守った上で、元気に遊ぶようにしましょう。

内科のグラフを見ると、1月が最も来室が多い月となりました。市内の様子を見ていても、今期のインフルエンザはA型よりB型の方が罹患者が多いように感じました。

新しい学年になっても**早寝・早起き・朝ご飯**を心がけ、元気いっぱい過ごせるといいですね。

保健室月別来室者グラフ



## 保護者の皆様へ

### ・感染症の流行状況について

2月に入ってもインフルエンザB型の流行があり、法典西小学校でも学級閉鎖がありました。また、腹痛や下痢、嘔吐などの症状のお子さんも少しずつ増えているようです。感染性胃腸炎とは、細菌又はウイルスなどの感染性病原体による腹痛、下痢、嘔吐を主症状とする感染症です。原因はウイルス感染（ロタウイルス、ノロウイルスなど）が多く、毎年秋から冬にかけて流行します。また、エンテロウイルス、アデノウイルスによるものや細菌性のもみられます。感染力が強いので、集団感染が起こりやすいです。感染拡大させないためにも、体調不良がある場合は、無理をせずに体をやすませてください。

### ・独立行政法人日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校の管理下（授業中、休み時間、登下校中など）で起こった災害について災害共済給付を受けられる制度です。来年度も4月にお手紙をメール配信いたします。令和3年度からは任意加入となりましたが、船橋市としては加入を勧めています。同一の負傷に係わる健康保険の範囲の総医療費額が、5,000円（500点）以上のものが対象となります。窓口での支払額が1,500円以上のものを目安（※）としてお考えください。一時、窓口で3割負担お支払いいただきますが、4割に加算してご返金できる制度です。現在加入している方は継続加入となるため、お手続きは必要ありません。来年度から加入をご希望の方はオンライン申し込みをお願いいたします。※接骨院等の医療機関によっては、窓口支払額が1,500円以上でも、健康保険の範囲の総医療費額が5,000円（500点以上）とならない場合がありますので、医療機関にご確認ください。

♡ 1年間保健関係の書類の提出や、お子さんの健康把握につきまして、ご協力をいただきありがとうございました。来年度も引き続きご協力をお願いいたします。♡