



令和7年度  
夏見台小  
ほけんしつ

3月になり、あたたかい日が多くなってきました。  
草花が少しずつ花や葉をつけていて、気持ちが明るくなりますね。  
冬から春の季節の変わり目で、体調をくずしてしまうこともあります。  
服装を工夫したり、疲れをためないようにしましょう。  
新しい季節に向かって、健康に過ごしましょう！



3月の保健目標 「1年間の健康をふりかえろう！」

保健室の1年をふりかえって…(4月~2月)

来室者  
(保健室に来た人数)  
3274人

けが  
2169人

びょうき  
1105人

来室が多かった月  
① 10月  
② 11月  
③ 1月



来室が多かった  
曜日  
金曜日

多かったけが  
① 打撲  
② すり傷  
③ 痛み

多かった病気  
① 腹痛  
② 頭痛  
③ 気持ち悪い

学校を欠席した  
のべ人数  
3600人

<p>1年間 心も体も</p>  <p>元気に過ごせましたか？</p>	<p>はやねはやお □早寝早起きができた</p> 	<p>すき きらい せす なん た □好き嫌いせず何でも食べた</p> 
<p>げんき からだ うご □元気に体を動かした</p> 	<p>て □手をこまめに洗った</p> 	<p>は □歯みがきをていねいにした</p> 
<p>□ハンカチとティッシュを持つ ていた</p> 	<p>ともだち □友達となかよくできた</p> 	<p>じょうす かいしょう □ストレスを上手に解消できた</p> 

鼻がつかるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつかると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。

口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

**口と歯を守るためのポイント**

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます



つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください



【おうちのかたへ】

・健康カードを返却いたします。

来年度より、健康診断結果は「結果のお知らせ」等で配付します。  
今まで使用していたカードは、ご自宅で保管してください。