



令和8年 3月 13日
東大和市立第一中学校
保健室

卒業・進級目前！

今年度も、あっという間に年度の終わりを迎えます。こころとからだの健康や生活習慣の面から見て、どんな1年だったでしょうか？ふりかえてみましょう。また、卒業・進級の節目の時期です。この機会に日頃言葉にしていなかった感謝を、身近な人たちに伝えられると良いですね。


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

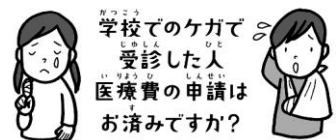
ありがとう いつも頼りにしてるよ
お世話になりました いただきます また遊ぼう
一緒のクラスでよかった ごちそうさま 助かったよ 参考になったよ
うれい おかげさまで 元気ももらったよ
美味しかったよ さすが！ あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキユーの日」。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。



～保健室から保護者のみなさまへ～

1年間、子どもたちの健康のサポートと本校の学校保健活動へのご理解・ご協力、ありがとうございました。ちょっとしたお電話の際にあたたかいお言葉をいただくこともあり、私自身も励まされる1年でした。年度末から当初にかけては保健関係の書類のやり取りが増えます。子どもたち一人一人を安全にお預かりするために、引き続きご協力いただければ幸いです。



災害給付金申請について

<卒業後の手続き(3年生)>

中学校在学中のケガの受診が続いている場合、高校進学後に受診した分は高校で給付申請を行います。(令和7年3月受診分までは一中保健室、令和7年4月以降受診分は進学先での申請) **該当の場合には進学先へ引継ぎを行います。お申し出ください。**

また、市より給付決定の連絡が来次第、一中保健室から各ご家庭にお電話にてご連絡させていただきます。直接お話しできない場合は、留守番電話にメッセージを残させていただきます。

<スキー移動教室でのケガ・病気に関する申請について(1年生・I組の生徒)>

現在、現地医療機関からの書類を待っている状態です。申請・給付までお時間いただきますことをご了承ください。まだ必要書類をご提出いただけていないご家庭については、ご提出をお待ちしております。必要書類のご提出がない場合は申請ができませんので、ご注意ください。(時効は災害発生日から2年間です。)

ご質問等あれば保健室までお問い合わせください。

1年間を振り返って ～保健室の来室状況より～



ケガの件数

月平均 16 件



病気の件数

月平均 33 件

その他、相談・クールダウンなどの利用も月平均4件ありました。

歯科受診率は歯科検査、眼科受診率は視力検査の結果のお知らせを渡した後、受診報告の提出があった人の割合です。



歯科受診率

20 %



眼科受診率

31 %

春の健康診断でお知らせを
もらったら、受診しましょう!

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か。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					
<p>早寝早起きをした</p>			<p>毎日3食きちんと食べた</p>			<p>外から帰ったら 手洗い・うがいをした</p>			<p>自分なりの方法で 気持ちを切り替えた</p>		
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	よくできた	できた	がんばる
<p>週に3回は外で遊んだ</p>			<p>毎食後と寝る前に 歯みがきをした</p>			<p>気になることがあるときは 病院に行った</p>			<p>友だちと仲良くできた</p>		
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	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!

できていることはつけて、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

始めの一歩