

2026

3月

戸田市立
新曽小学校

ほけんだより



今の学年で過ごす時間も、あと少しになりました。みなさんは、この1年間楽しく学校生活を送ることができましたか？今年度お世話になった先生や仲良くしてくれた友達、そしていつも支えてくれる家族に「ありがとう」を伝えて、この1年間を終えられると素敵ですね！新年度、よいスタートが切れるように、引き続き「早寝早起き朝ごはん」で健康な生活を送りましょう。



今月の保健目標

一年間の健康の反省をしよう



保健室の1年間

集計期間:

2025年4月8日～2026年2月27日

けがいろいろランキング 1位

来室者数 685 名

体育

校庭

手を

だぼく



病気いろいろランキング 1位

来室者数 561 名

症状 頭痛

来室が多かった月 7月



歯科受診率 87.3%

むし歯治療率 86.3%

昨年比べて、歯科受診率が高くなっていました！来年度も、治療のお知らせを受け取ったら、歯科医院への受診をしましょう！



保護者の皆さまへ

今年度の学校保健活動に関して、御理解、御協力いただきありがとうございました。今年度の「治療のお知らせ」を受け取った方で、まだ受診されていない場合は、お早めに医療機関への受診のほどよろしく願いいたします。春休みは、1年間の健康を振り返る良い機会です。元気に新年度を迎えられるよう、お子様の健康面で気になるところがありましたら、春休みの受診や治療をおすすめします。

3月3日は「耳の日」 筋肉の動く音を聴こう

筋肉の動く音を聴く方法があるのを知っていますか？ すごく簡単な方法です！ まず、体の力を抜いた状態で、両耳の穴に指を入れて完全にふさぎます。すると…。ゴゴゴと地下で水が流れるような低い音がしませんか？ これは、筋肉が収縮する、かすかな振動が指を伝って耳に届いたもの、つまり筋肉が動いている音なのです。筋肉の働きを自分の「耳」で感じるって、おもしろいですね。さっそく自分のからだを使って実験してみましょう。



1年間の健康生活を振り返ってみよう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた