



保健室
1年間の記録

少しずつ寒さも和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。もうすぐ今年度も終わりますね。新学期を元気にスタートできるように、1年間の生活を振り返り、見直してみましよう！

今年度保健室に来室した人は167人でした。体調不良者は6月に多く、けが人は5月に多かったです。6月は季節の変わり目で体調を崩す人が多く、5月は体育祭の練習でのけがが多かったです。



保健室からの
お知らせ

学校の管理下のけが等で医療機関を受診した場合、災害共済給付金制度を利用することができます。(総医療費(初診から治ゆまでにかかった医療費)が500点以上の場合が対象です。)

今年度、「受診したけれど学校には報告していない」ことがあれば、学校までご連絡ください。受診した月から2年間請求を行わないと給付が受けられなくなります。

春休みのうちに
やっておこう

気になるところの治療

身の回りの整理

靴や服のサイズの確認

借りたものを返す

新年度の準備

保護者の皆さまへ
今年度も学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。保護者の皆さまのお力添えもあり、子どもたちも健康に過ごすことができたと思います。今後ともご協力をお願い申し上げます。
また、来年度に向けてお子さんの健康について、何か気になることや、ご相談されたいことがあれば、養護教諭までご連絡ください。

電子メディアとのつきあい方を考えよう

この1年、みなさんは電子メディアが心や体に与える影響や、コミュニケーションについて学びました。電子メディアはとても便利ですが、使い方次第では危険なものになります。自分自身でよりよい使い方を考え、家族とルールを決めましょう。



家族と電子メディア利用のルールを決めよう

使える時間 平日 時 分まで 休日 時 分まで
平日 時間 休日 時間



使わない場面 食事・入浴中・勉強・宿題が終わっていないとき
トイレ・布団の中・他（ ）

使える場所 リビング・自分の部屋
他（ ）



充電は、
リビングが
おすすめ。

コミュニケーション SNSの投稿やDMでは表現に注意し、悪口を書き込まない。
 一緒に過ごしている友達や家族との会話を大切にする。

危険から身を守るルール 自分や友達の個人情報やネットに書き込まない。
 見られて困る動画や写真は撮らせない、送らない。
 フィルタリング（有害サイトアクセス制限）を使う。
 困ったことがあったら、すぐに相談する。

家族の特別ルール
.
.

私たちはルールを一緒に考えて決めました。

令和 年 月 日

生徒のサイン

保護者のサイン

ルールを守りやすくするポイント

① 自分が納得できるルールになるように自分の意見を伝え、話し合しましょう。



② 家族の中で、一緒にルールを守る仲間を作るのがおすすめです。



③ 電子メディア利用以外の楽しいことに目を向けましょう。



④ 必要な時は、友達とルールを伝え合っ、互いのルールを尊重しましょう。



➡ 返却された後は、家の見えるところに貼り、ルールを意識して過ごしましょう。