

ほけんだより3月



令和6年3月22日
山王小学校 保健室

この1年間、みなさんは健康に過ごせましたか？早寝、早起きはできましたか？好き嫌いせず何でもよく食べましたか？病気やけがはしませんでしたか？

下の「健康生活成績表!？」で1年間を振り返りましょう。

<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> 健康 生活 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 成績表 !？ </div> </div>		選んだ番号を <input type="checkbox"/> の中に書き 合計で30点取ればあなたは 健康的！ さあ、何点とれるかな？	合計 <input style="width: 50px;" type="text"/> 点
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 何でもよく食べたかな？ <ul style="list-style-type: none"> ① 好ききらいがたくさんある ② 少しきらいなものがある ③ 何でもよく食べた  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 人との関わりは？ <ul style="list-style-type: none"> ① つらいことが多かった ② ときどき悩むことがあった ③ いつも気持ちよく関わられた  </div>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 食後の歯みがきができた？ <ul style="list-style-type: none"> ① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずみがけた  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> ハンカチ・ティッシュ持てた？ <ul style="list-style-type: none"> ① 忘れることが多かった ② かばんの中には入ってた ③ いつもきちんと持ち歩けた  </div>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 外出後の手洗い・うがいは？ <ul style="list-style-type: none"> ① いつもできなかった ② ときどき忘れた ③ 必ずやった  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 爪は伸びていなかった？ <ul style="list-style-type: none"> ① いつも伸びていた ② ときどき切り忘れた ③ いつもきれいに切っていた  </div>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 毎日の排便(うんち)は？ <ul style="list-style-type: none"> ① いつもカチコロうんち ② ときどきバナナうんち ③ 毎日うんちを出した  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> テレビ・ゲーム・パソコンは？ <ul style="list-style-type: none"> ① 3時間くらいダラダラ続けた ② 1時間くらいは続けた ③ 30分ごとに目を休めた  </div>		
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 朝の目覚めは？ <ul style="list-style-type: none"> ① 起きるのがつらい、起こされた ② ときどき起きるのがつらかった ③ いつも気分よくスッキリ！  </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 朝ごはん食べたかな？ <ul style="list-style-type: none"> ① いつも食べない ② ときどき食べなかった ③ いつも食べた  </div>		

山王小保健室から この1年間のようす（4月から3月1日まで）

※（ ）の数字は昨年度の数



1 保健室来室者数

内科的来室 232人（273）

外科的来室 353人（386）

昨年と比べ、内科的・外科的来室者が減少しています。新型コロナウイルス感染症の位置づけが「5類」へ移行したことに伴い、学校生活が落ち着いてきたことが理由の一つだと考えられます。



2 日本スポーツ振興センター 適用のけが 6人（4）

学校生活の制限が緩和され、運動量も多くなってきたことが、理由の一つだと考えられます。

◆給食後の歯みがきを行いました。

ハブラシ、コップの準備をしていただきありがとうございました。

3月4日（月）より、約2週間でしたが、給食後の歯みがきを行いました。「ごちそうさま」の後、各クラスでCDを流して、音楽に合わせてみがきました。数年ぶりの学校での歯みがきでしたが、どのクラスでも「シャカシャカ」と軽快な音がしていました。

春休み、ご家庭でもお子さんに声をかけていただけるとよいと思います。

4月からも継続していきます。持ち物の準備をお願いいたします。



◆立腰タイムを始めました

8時のチャイムの後に、全校一斉でCDに合わせて約1分間の立腰タイムを始めました。立腰を意識するだけで、見違えるほど良い姿勢になるのがわかります。

授業中や給食中も、良い姿勢でいられる時間が少しずつ増えていくことを目指して、来年度も継続していきます。



山王小の子どもたちの元気と笑顔に支えられ、あっという間の一年でした。この1年で、子どもたちは大きく成長しました。高学年は身体だけでなく心身ともに成長したと思います。たくさん悩み、落ち込んだこともあるかもしれませんがその経験は今後の生活に力を与えてくれることと思います。

保護者の皆様、たくさんのご協力ありがとうございました。 保健室 神山

