



※表面を保護者の方向け、裏面を児童向けに作成しております。

3月になりました。1年の振り返りと併せて、次年度への準備を始める時期でもあります。この1年、保健室でも多くの涙や笑顔がありました。児童たちが自分なりにけがや病気、悩みごとと向き合い成長していく様子を近くで感じることができたことを嬉しく思います。



【式小保健室の1年間の様子】



＜来室状況＞（3月7日現在）

*来室件数（カッコ内は昨年度件数）

	1学期	2学期	3学期
けが	94（89）	64（89）	19（32）
病気	26（39）	72（57）	33（27）

*けが

順位	けが名
1	すり傷
2	打撲
3	ねんざ

*病気

順位	症状名
1	頭痛
2	腹痛
3	だるい

私自身、集計して驚いたのが、けがでの来室件数の減少です。年間を通してだけでなく、昨年度と比較すると、児童数の増加があるにも関わらず、2学期からの減少が著しいことがわかります。

一方で、病気での来室件数は増加しました。昨年度の病気で多かった症状は＜1位：頭痛、2位：せき、3位：腹痛＞でしたが、今年度は「だるい」が3位に入っています。だるさの原因としては、「疲れ」「朝食欠食」「睡眠不足」が挙げられます。

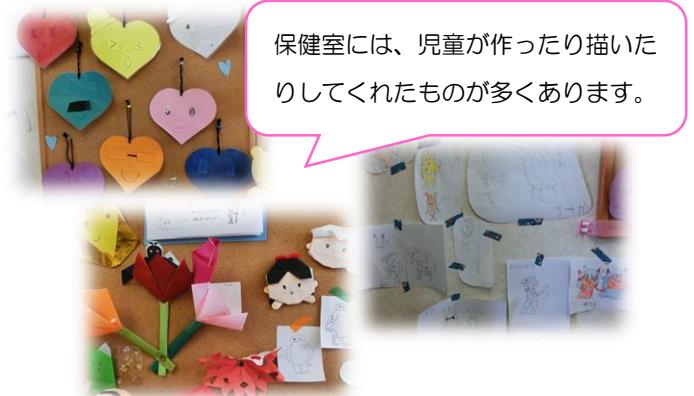
保健室で少し横になったり、給食を食べることができたりするとすっかり元気になることから、習い事の疲労や睡眠不足、寝坊などの理由で朝食が満足に摂れなかったことが原因だったと考えられます。

＜“自分の言葉”で伝える＞

来室の際に「いつ」「どこで」「どうして」けがや病気に至ったかを自分の言葉で伝えることができる児童が増えました。自分のけがや体調について分かり、言葉で人に伝えることができる力は素晴らしいと思います。また、けが・病気だけではなく、相談事等での来室もあります。

小学生が一生懸命考え、言葉を使って伝えてくれる姿にいつも感心します。大人として、じっくり待って話を聞くことを大切にしたいと思います。

＜保健室内の装飾＞



今月は、保健室の外の掲示物も委員会の児童が作成してくれました。学校にいらした際にぜひご覧ください。



3月の保健・給食行事

11日（月）歯垢染色（1・2・6年）

12日（火）歯垢染色（3・4・5年）

※22日（金）卒業式は給食はありません。





3月の保健目標は…「**耳を大切にしよう**」です。

3月の生活目標「一年間のまとめをしよう」に合わせて、一年間の保健目標について振り返りながらまとめをしてみようと思います。覚えていること、心やからだの健康のために続けることができそうなことを確認してみてください。

＜平成30年度の保健目標＞

つき月	目標	取り組んだことなど
4	自分のからだの様子を知ろう。	<ul style="list-style-type: none"> 定期健康診断 (身長、体重、視力、聴力、内科・結核、腎臓、眼科、耳鼻科、心臓、歯科)
5	<ul style="list-style-type: none"> 進んで病気を治そう。 からだを清潔にしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> プライベートゾーンを大切に！ 水着で隠れる部分のこと。 自分だけの大切な部分。自分で清潔にしましょう。 ×他の人に触らせる・見せる、他の人のを触る・見る
6	<ul style="list-style-type: none"> 歯を大切にしよう。 相手の気持ちを考えよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ふわふわ言葉／ちくちく言葉 人に言われたらふわふわ優しい、うれしい気持ちになる言葉。 人に言われたらちくちく悲しい、いやな気持ちになる言葉。 ふわふわ言葉がたくさん聞こえる式小がいいですね。
7	夏を健康に過ごそう。	<ul style="list-style-type: none"> セロトニン／メラトニン 太陽光を浴びたり、よく噛んで食べたり、たくさん笑ったりすると出るセロトニン。夜になるとメラトニンになってぐっすり眠ることができます。
9	<ul style="list-style-type: none"> 生活リズムを整えよう。 応急手当を身に付けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 「いつ」「どこで」「どうして」けがをしたのかが言える。 応急手当と一緒に、予防についても考えましょう。
10	目を大切にしよう。	<ul style="list-style-type: none"> 電子機器の使い方 ×長時間利用、画面に目を近づけすぎ。
11	<ul style="list-style-type: none"> 姿勢を正しくしよう。 言葉づかいに気を付けよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 立腰 腰骨を立てること、姿勢体操をすることで正しい姿勢がとれるようになります。
12	かぜ・インフルエンザを予防しよう。	<ul style="list-style-type: none"> 手洗い前の手で触ったパンと、手洗い後に触ったパンのカビを育ててみました。みなさんはどちらのパンが食べたいですか？
		<p>手は、せっけんを使って洗い、綺麗なハンカチでふきましょう。</p>
1	換気を心がけよう。	<ul style="list-style-type: none"> 時間を決めて、換気をしましょう。
2	みんなの命を大切にしよう。	<ul style="list-style-type: none"> SDGs (エスディー・ジーズ) 人だけでなく、動植物の命についても考えてみましょう。
3	耳を大切にしよう。	<ul style="list-style-type: none"> 耳の役割 (委員会児童の掲示物)

