



にこにこ

古丹別小学校 保健室

ほけんだより No. 24

R7. 3. 24



今日で 2024年度が終わります。今年はどうな1年でしたか？ 昨年の春から心も体も成長できたでしょうか。ぜひ振り返ってみてくださいね。また、春休みは短いですが、ゆっくり休んで、心も体もリフレッシュしてください♪ 春休みの間に新年度に向けた準備をしておきましょう。そして元気に始業式をむかえられると良いですね！

ねんど ほけんしつらいしつきろく ~2024年度の保健室来室記録~



1年間の保健室利用件数は361件でした。保健室利用の理由はみんなそれぞれですがケガの手当て（外科）、体調不良（内科）その他（着替えや爪切りなど）でわかれています。



1年間を通して最も多かったケガは「打撲」（ぶつけたケガ）でした。転んでひざや手をぶつけた、ボールが強くぶつかったという理由以外にも人とぶつかってしまったというものもありました。教室から出るときに走って出てくる人を見かけます。見えないところから人が出てくるとぶつかってしまいますね。ろう下は歩く、教室の中やトイレなど特にせまいところでは人がいないか、まわりをよく見て行動するように心がけて、ケガを予防しましょう。



1年間を通して最も多かった症状は「頭痛」でした。風邪症状の1つとしての人もいれば、疲れがたまっていたり、睡眠不足だったり人によってさまざまな原因があります。寝る直前までスマホやタブレットを見ると眠りが浅くなり、頭痛の原因になります。また、悩みや不安なことがあるときに頭が痛くなる人もいます。頭痛が続く場合は、なにが原因になっているのかを考えてみましょう。

きょう かえ
【今日もって帰ります！】

うわぐつ は どう
◎上靴・歯みがきセット・エプロン等

うわぐつ
上靴・エプロン等：サイズはあっているか、
よご かくにん
汚れややぶれがないか確認しましょう。



は
歯みがきセット：歯ブラシの毛先がそろっているか確認しましょう。ひらいてしまっていたり、汚れていたりする場合には交換しましょう。歯みがきセットのコップは自分できれいにあらえるといいね！

デジタル・デトックスしませんか？

たまには、スマホやパソコンを OFF にしてみませんか？

すうじかん ひとばん ともだち へんしん だいじょうぶ おや せいげん
数時間～一晩くらい、友達に返信しなくても、大丈夫。「親に制限を
けられた」「機器の調子が悪くなった」など、さまざまな理由で、連絡
がとれないこともよくあるからです。デジタル機器を OFF にすると、
ほんとう ひつよう み かぞく はな どくしょ たの
本当に必要なものが見えてきます。家族と話したり、読書を楽しんだり、
ゆっくりお風呂に入ったり、明日の準備を整えたり・・・豊かな
じかん す ぐぞすこと の 価値 に 気づけるはず。また、スマホやパソコンの
ブルーライトを浴びることも防げて、夜はぐっすり眠れるでしょう。



保護者の方へ

1年間、学校でのさまざまな保健活動にご協力いただきありがとうございました。

子どもたちは毎日元気に活動し、4月にくらべて体も心も成長したように感じます。今後もお子さんの健康のサポートができるよう努めていきます。

また、来年度もすぐに健康診断が始まります。健康カードの記入等、引き続きご協力をお願いいたします。

○からだノートファイルへのコメントの記入、ありがとうございました。毎年子どもたちが自分自身の体や健康について興味をもつことができるよう、来年度も活用します。

○上靴・歯みがきセット・エプロン等を持ち帰りますので、ご家庭で点検や交換をお願いします。また、春休みを利用して、歯の治療や、視力が低下しているお子さんは眼科に行くなど、来年度へ向けた準備もよろしくお願いします。