

ほけんだより

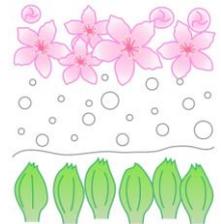
令和5年3月1日
3月号
和光市立
白子小学校保健室



保健もくひょう：1年間の健康生活を反省しよう

3学期は、インフルエンザが流行し、学級閉鎖や学年閉鎖もありました。現在は落ち着き、お休みする人も少なくなりました。

早いもので、あと3週間でこの学年が終わります。1年間健康に過ごせましたか。自分のからだを知ることは、自分の健康を守ることに繋がります。けがや病気のとときに正しい行動をとることも大切です。学年のしめくりに健康生活の振り返りをしてみましょう。



1年間の健康チェック

☆今年1年頑張ったことにしるしをつけよう！

- はやね、はやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- 朝ごはん、夜ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い、うがいをした
- 外で遊んだ
- すききらいせず、何でも食べた
- 毎日ポケットにハンカチ、ティッシュを持っていた



7つできた
すごい！

その調子で健康習慣を続けよう

4～6つできた
もう少し！

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1～3つできた
がんばって！

ほかの健康習慣も取り入れてみよう

どれもできなかった
ざんねん！

まずは、できそうなものから取り組んで

3月3日は「耳の日」 勇気を出して伝えてみよう

「耳が聞こえない」人は、見た目ではわかりません。でも電車やお店の中で急な事故や災害にあったとき、アナウンスが聞こえず、不安を感じているかもしれません。もし、困っている人を見かけたら、こんなことに注意しながら手助けしてあげましょう。

- 身振りや指差しを使ってみる。
- マスクを外して、口をゆっくり大きくあけて話す。
- 紙に書いて伝えるときは、なるべく短い文で。



手話ができなくても大丈夫。大切なのは「伝えたい」という気持ちです。

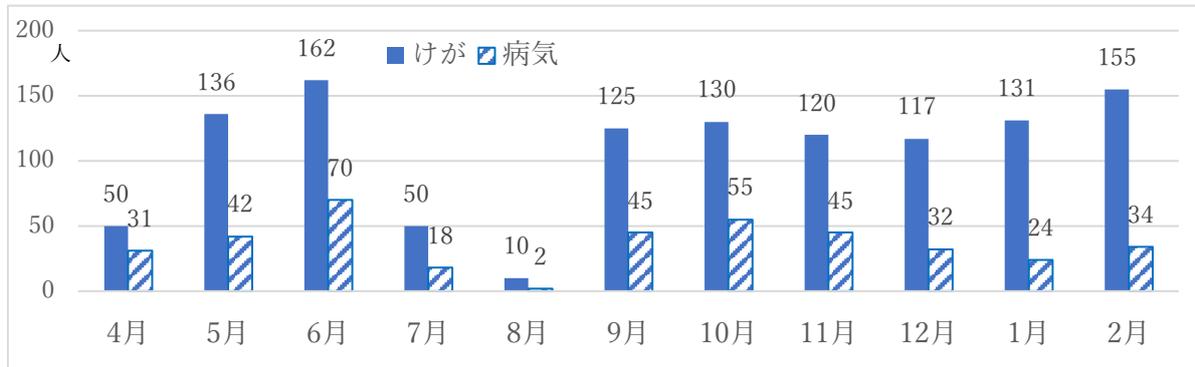
保健室来室状況

令和4年4月～令和5年2月28日まで

※ただし、記録のあったもの

☆多かったけが ①だぼく ②すりきず ③きりきず

☆多かった症状 ①ずつう ②ふくつう ③きもちがわるい



今年度は、1584人（けが1186人、病気398人）の人が来室しました。昨年度は、けが1286人、病気403人でしたので、けが・病気とも減少でした。

これからも健康な体で元気に過ごせるといいですね！

保護者の方へ

- ①インフルエンザ等の感染症にかかった場合は、保護者記入の「登校届」の提出が必要です。学校にありますが、白子小HPからもダウンロードできます。登校後に提出してください。
 - ②学年末（6年生は3月22日、1～5年生は3月24日）に提出していただいていた書類（緊急連絡カード、児童家庭調査票、保健調査票等）を個人の封筒に入れて、返却します。新年度の書類も配付します。4月11日（始業式の翌登校日）に学校へ提出してください。詳しくは、同封します「提出物返却と新年度の提出について」をお読みください。
- ※コロナの健康観察表は、3月までとなります。ご協力ありがとうございました。

地域学校保健委員会報告

2月8日（水）に地域学校保健委員会（白子小、下新倉小合同開催）が行われました。テーマは「睡眠の大切さ」でした。参加していただいた皆様、ご協力ありがとうございました。講師の東洋羽毛（株）睡眠健康指導士の星野様には、よい睡眠にするにはどうしたらよいかなど、多岐にわたってお話をいただきました。

睡眠は、**健康** **学力** **技能** に大切な役割をしていること。また各小学校の5・6年生に行ったアンケートにも触れていただき、平日と休日の起床時間のズレが2時間以上の児童が本校で57.6%、就寝直前までゲームやスマホをしている児童が本校で64.9%と全国平均と比較して、かなり多いことが分かりました。人間は昼行性のため、体内時計を意識することが大切で、毎日の起床時間はあまり変えない方がよいことや夜のメディア機器の使用は寝る1時間前までにすることなど、わかりやすい内容でした。