



令和7年3月
さいたま市立島小学校
保健室

今年度も残すところあと1か月となりました。みなさんにとって、どんな1年になったでしょうか。楽しかったこと、大変だったことなど色々な思い出ができたかと思います。健康面でも、大きな怪我や病気をせずに過ごすことができたかこの機会に振り返ってみましょう。6年生はもうすぐ卒業ですね。島小での残り時間を大切に、インフルエンザや風邪などに気を付けて元気に登校しましょう。

3月の保健目標 健康生活の反省をしよう



1年をふり返ろう!

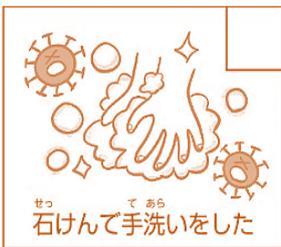


学校生活を振り返って、健康な生活はできていましたか?

保健室で体調不良の人に話を聞くと、「休みに遊びすぎて疲れてしまった。」「夜遅くまで起きていて寝不足です。」「朝ごはんは何も食べていません。」といった話をよく聞きます。

健康のためには「規則正しい生活」をすることが大切です。

まずは早寝・早起きと朝ごはんを日々の生活で習慣づけましょう。



耳がふたつある理由



犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。思い浮かべてみてください。耳は何個? みんな二つありますね。どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



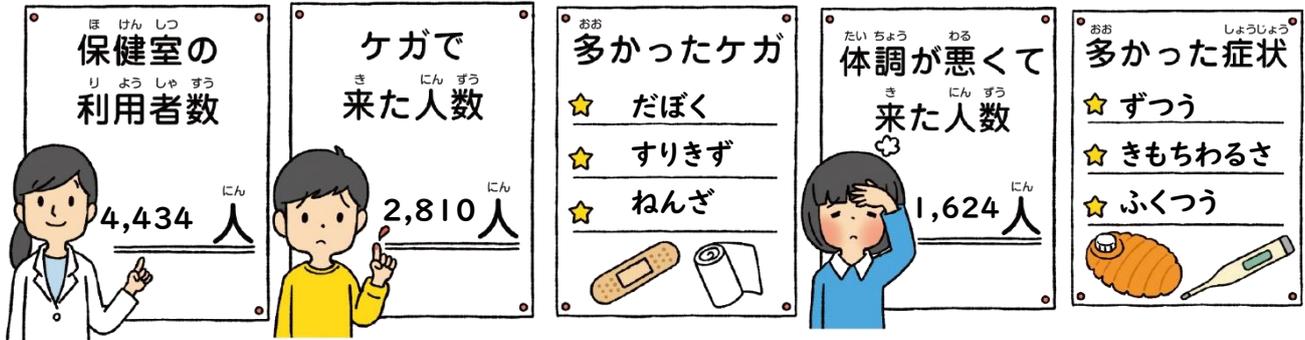
ほけんしつ
保健室

ねん かん き ろく

1年間の記録



れいわ ねんど ほけんしつ りようじょうきょう
< 令和6年度 保健室の利用状況 (R7.2.25現在) >



令和6年4月～令和7年2月までに保健室を利用した人を数えたところ、合計は4,434人でした。中でも、打撲(物が当たったり、体をぶついたりする怪我)が最も多くなっていました。保健室前の掲示板に貼られている「けがマップ」を見ると、校庭・階段・廊下といった場所で怪我をしている人が多いのがわかります。けがマップは学年色でシールを貼っているので、学校のどんな場所で怪我がたくさん起きているか見てみてください。校内では走らず、廊下歩行のルールを守って行動しましょう。体調不良で多かった症状は頭痛でした。季節の変わり目や睡眠不足による疲れで体調が悪くなるので、しっかり休養することを心がけましょう。

やっっておこう
春休みのうちに



3月9日はサンキューの日

ありがとうカード

友だちや先生、家族に

1年間の「ありがとう」の気持ちを書いて渡してみね。

例

- 一緒に遊んでくれて「ありがとう」
- いつもごはんを作ってくれて「ありがとう」

<保護者の方へ>

今年度も学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。4月からは身体計測や心臓検診などの健康診断が始まります。問診表やアンケートなど保護者の方にご記入いただく書類もあります。提出期限に沿ってご提出いただきますようお願いいたします。次年度もどうぞよろしくお願いいたします。

