

ほけんだより 3月

令和5年3月3日
練馬区立中村小学校
保健室 児童用

3学期も残すところ後わずかとなりました。どんな1年だったでしょうか？まずは「1年間よくがんばった」と自分をほめてあげてください。4月によいスタートを切るために、春休み中も規則正しい生活を心がけましょう。

3月のめあて 1年の健康生活をふり返ってみよう

1年間、健康にすごせていたでしょうか？下のチェックリストを使って、自分の生活を振り返ってみましょう。

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べた | <input type="checkbox"/> 勉強するときはいい姿勢を心がけた |
| <input type="checkbox"/> 食後に歯みがきをした | <input type="checkbox"/> ひと口30回噛んで食べた |
| <input type="checkbox"/> バランスよく食べた | <input type="checkbox"/> 夜ふかしをしなかった |
| <input type="checkbox"/> 休みの日も早起きした | <input type="checkbox"/> 食べすぎに注意した |
| <input type="checkbox"/> ケガに気をつけて過ごした | <input type="checkbox"/> 元気にあいさつできた |



いくつ〇がついたかな？

0~4個の人 まだまだ!
できていなかったことの中から1つ選んで、春休みの目標を決めよう!

5~8個の人 もう少し!
ついつい忘れてしまうことは何かな？

9~10個の人 いい感じ!
進級してからも継続しよう!

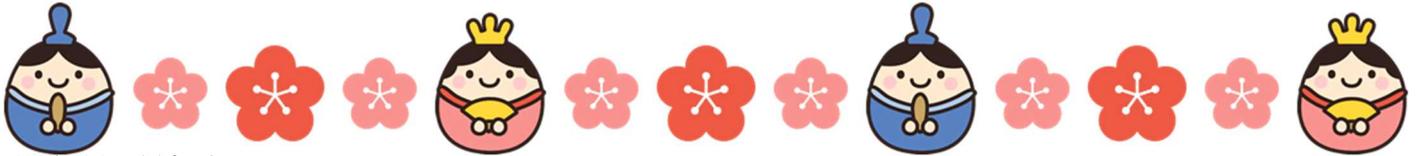
今年の保健室の利用状況をまとめてみました。一年間を振り返って、ケガが多かったかも…という人はケガの予防（3学期の計測の時にお話しましたね）を思い出して、行動してみましょう。

ほけんしつりようにんずう 保健室利用人数 4,521人 	げか 外科（けが）での来室者数 2,868人 	ないか 内科（体調不良等）での来室者数 1,487人 
らいしつ 来室が一番多かった月 6月 	らいしつ 来室が一番多かった曜日 金曜日 	おお 多かった体調不良の理由 ① 腹痛 ② 頭痛 ③ 気持ちが悪い 
おお 多かったケガ ① 打撲 ② 擦り傷 ③ 捻挫 	ケガをしやすい場所 ① 教室 ② 校庭 ③ 体育館 	ケガが多い時間 ① 休み時間 ② 授業中 ③ 体育授業中 

ほけんだより 3月

令和5年3月3日
練馬区立中村小学校
保健室 保護者の皆様

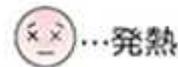
今年度も残りわずかとなりました。1年間、学校保健活動にご協力いただきありがとうございます。今年度の保健室の利用状況（4月～2月末まで）をまとめてみました。下の表をご覧ください。また、年度が変わりますと、すぐに定期健康診断が始まります。書類の提出等、保護者の皆様にご協力いただくことがたくさんございますが、どうぞよろしくお願いいたします。



◎学校感染症について

今年度は中村小学校でも3年ぶりにインフルエンザの流行がみられました。インフルエンザや感染性胃腸炎など、定められている学校感染症にかかったことが分かりましたら、必ず学校に連絡をお願いします。この場合、欠席ではなく出席停止扱いになります。インフルエンザの場合、出席停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日を経過するまで」となっています（下図をご参照ください）。医師の指示に従い、出席停止にご協力ください。併せて、登校届の提出も必要になります。保護者の方が記入し、学校へご提出ください。用紙は学校からお渡しできますが、本校ホームページからもダウンロードできますのでそちらもご利用ください。

発熱期間	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
2日間	👤	👤	😊	😊	😊	😊	🏢		
3日間	👤	👤	👤	😊	😊	😊	🏢		
4日間	👤	👤	👤	👤	😊	😊	🏢		
5日間	👤	👤	👤	👤	👤	😊	😊	🏢	🏢
6日間	👤	👤	👤	👤	👤	👤	😊	😊	🏢



…発熱



…発熱なし



…登校可能

※発熱初日と解熱した日は発熱期間に含みます。

“いい眠り”には、これも大切!



睡眠の大切さを伝えるために作られた「睡眠12箇条」というものがあります。その6番目は…

良い睡眠のためには、
環境づくりも重要です

リラックスして眠るためには、
寝室の環境づくりが大切なのです。

	目安	ポイント
温度 湿度	寝具内の温度33℃前後、 湿度50%くらい	季節に合わせて「心地よい」と感じるくらいの室温に
明るさ	100~200ルクス	赤みのあるやわらかい光がオススメ。不安を感じない程度の暗さに
音	40dBA以下（木の葉が触れ合う程度の音量）	音楽やテレビはつけっぱなしにせず、刺激を減らす

※厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」