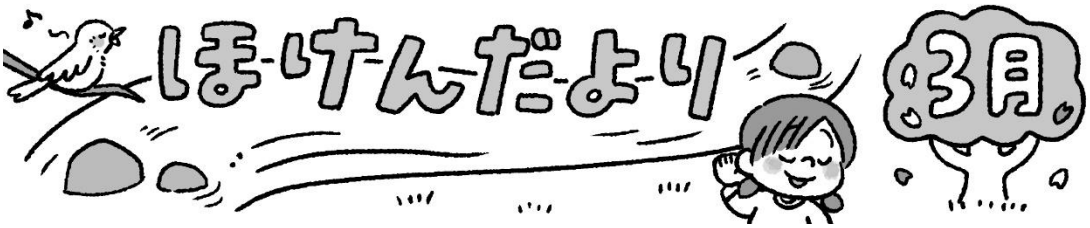
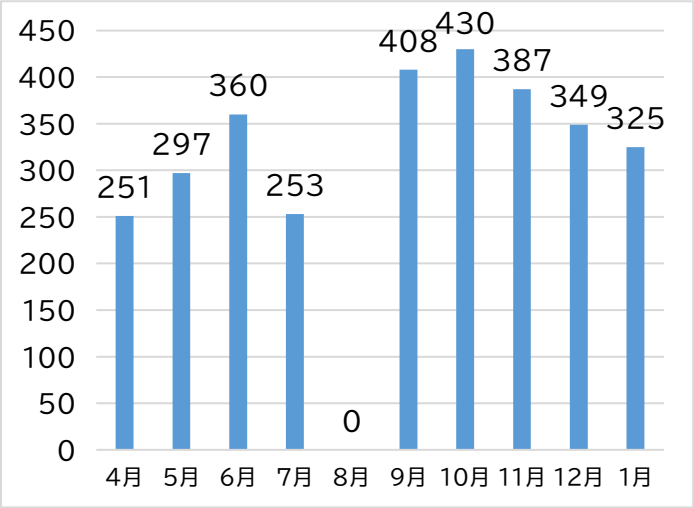


令和６年３月１日
練馬区立北町小学校
校長　　瀧嶋　克己
保健室

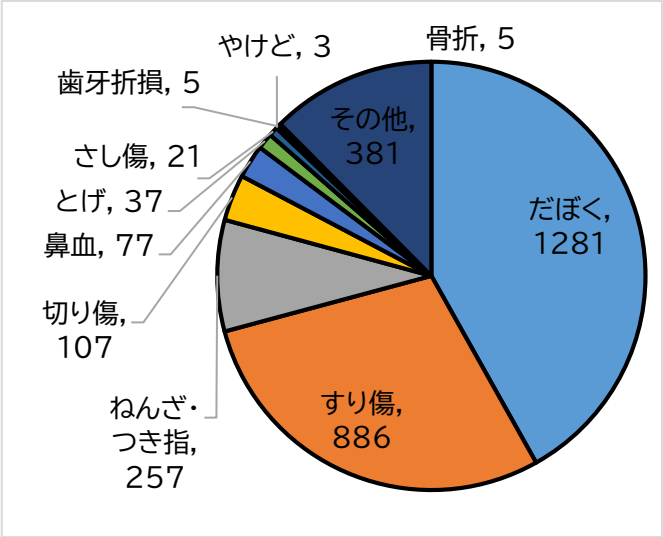
ココロとカラダのよりどころ　保健室

１年間を振り返ってみました

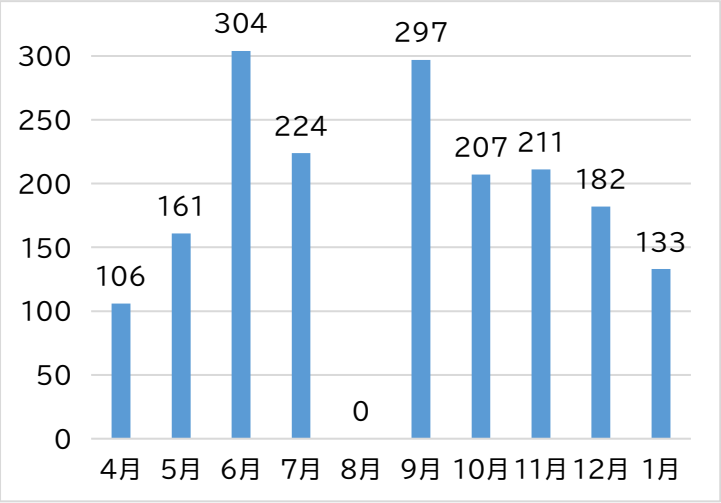
【　月別の来室者数（けが）　】



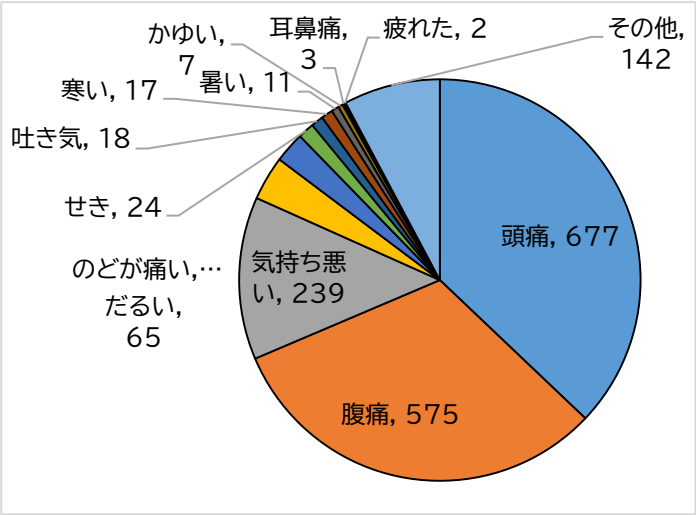
【　来室理由別人数（けが）　】



【　月別の来室者数（びょうき）　】



【　来室理由別人数（びょうき）　】



令和５年４月～令和６年１月までに保健室へ来た人の人数や来た理由をグラフにまとめました。

保健室に来た人数は、なんと **合計4885人**（けが：3060人、びょうき：1825人）でした。昨年度は合計3687 人（けが：2340人、びょうき：1347人）でしたので 1200人程多くなりました。小さいけがが増えれば、病院受診が必要な大きいけがも増えてしまいます。安全安心に過ごすために、校舎内では走らない・周りをよく見て行動するなど、防げるけがはなくしていきたいですね。

３月は学年のしめくくりの時期です。１年生から５年生はひとつ上の学年へ進級し、そして６年生は中学校へ進学します。あらためてこの１年間を振り返って、４月からどんな自分になりたいか考えてみれるといいですね。

また、４月からの新生活を元気に過ごせるように、春休み中も生活リズムをくずさないように過ごしましょう。

卒業や進級、進学の季節は「さようなら」と「こんにちは」がたくさん訪れる時期ですね。

毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法、リラックス時間で乗り切りましょう。

心がほぐれたら、きっと少し元気に活動する力が沸いてきます。しんどくなったらいつでも保健室に来てくださいね。応援しています。

おすすめのリラックス方法

- 好きな音楽を聞く。
- 好きなおやつを食べる。
- 体を動かす。
- 本を読む。
- 絵を描く。
- いい香りを楽しむ。
- お風呂にゆっくり入る。
- たっぷり眠る。

みなさんにあった方法を探してね。

花粉症にも、エチケット??

かぜ・インフルエンザの流行を予防するための“せきエチケット”。この冬もみなさんがしっかり守っている様子が見られました。一方、だんだんと症状が見られるようになった花粉症。感染症ではないので“せきエチケット”のようなまわりへの気づかいはいらない？　いいえ、花粉症にも同じように、それも症状がない人たちにも守ってほしいエチケットがあります。

それは『外出した後、服やからだについた花粉を外ではらってから室内へ』というもの。花粉症対策としてよく知られていますが、もし花粉症でない人が登校してそのまま教室に入り、後ろの席の人がひどい花粉症だったら…？「自分は症状がないから気にしない」ではなく、まわりの人のことも思いやった行動ができるようになってほしいのです。