

ほけんだより



平成24年3月5日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐々木 秀之
養護教諭 白厩 英子

インフルエンザも今のところ、大きな流行にはならず、みんな元気に過ごしています。

今の学年での生活も残りわずかですが、生活リズムに気を付けて、元気に気持ちよく過ごしましょう。



ほけんしつ☆ことし1年（3月1日現在）

〇けがをしてきた人

1459 人

〇多かったけがは？

- 1 だぼく
- 2 すりきず
- 3 きりきず

多かったのは
10月・木曜日

〇ぐあいがわるくてきた人

542 人

〇多かった症状は？

- 1 頭痛
- 2 気持ち悪い
- 3 腹痛

多かったのは
10月・火曜日

1日の来室人数でみると、「けがをしてきた人」も、「ぐあいがわるくてきた人」も、月曜日に多くなります。特に「ぐあいがわるくてきた人」は、月曜日、火曜日と休み明けに多くなる様子がみられます。休日の生活リズムはどうか、過ごし方を見直してみましょう。

〇学校でけがをして病院に行った人

25人

（スポーツ振興センターの
手続きをした人 16人）

多かったのは・・・9月と11月

〇どんな伝染病にかかったかな？

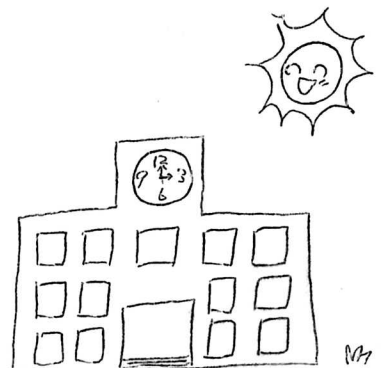
- ・感染性胃腸炎（12～2月頃）
- ・インフルエンザA・B

（4・5月と1・2月）

他に溶連菌感染症・マイコプラズマ感染症・ヘルパンギーナ・水痘などの病気がみられました。

夏は厳しい暑さにも負けず、冬はインフルエンザの流行もなく、体調面での来室は、昨年度より少なくなりました。けがの面では少し増えていますが、校庭で元気に走り回って遊んでいる人が増えたように感じます。少しずつ体力がついてきているようです。

また、身長を測りにきたり、なんとなく来たりする人もいました。話をしながら、心の体力も少しずつ高めていきたいです。

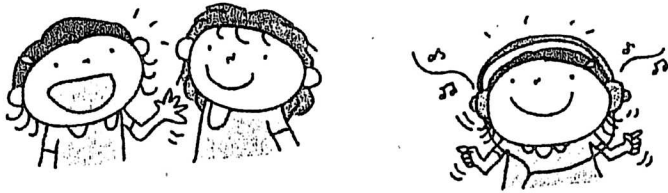


もくひょう 3月のほけん目標

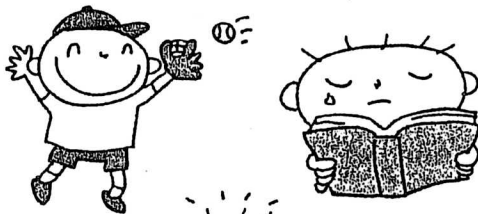
けんこうせいかつ はんせい 健康生活の反省をしよう

今年1年みなさんは、元気に過ごすことができましたか？

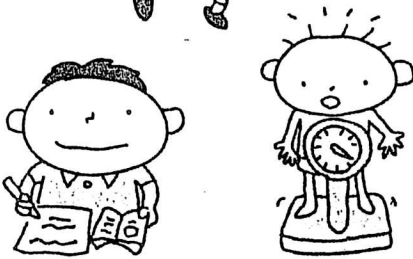
小学生の時期は、健康なからだの土台づくりの時期です。1日1日の生活を大切にし、環境がかわったり、新しいことが始まる4月からも元気に過ごせるように、今までの生活についてふりかえってみましょう。



6 ^{そだ} **こころを育てよう**
いろいろなものを見たり、聞いたり、^{たいけん} 体験したり、五感をしっかり働かせて、こころの世界を広げましょう。



5 ^{たいせつ} **友だちを大切にしよう**
成長とともにいろいろな^{なや} 悩みもふえてくる時期。なんでも話し合える友だちは^{たからもの} 宝物です。



4 ^{じぶん} **自分のからだを知ろう**
どんどん成長する自分のからだをじっくり見つめてみましょう。自分のからだを知ることが、健康への第一歩です。



3 ^{せいかつ} ^{たいせつ} **生活リズムを大切にしよう**
勉強に遊びにいそがしくて時間が足りないくらいですが、だからこそ、生活リズムを大切に、朝と夜のメリハリをつけて過ごしましょう！



2 ^{しょくじ} ^{けんこう} **何とんでも、食事は健康のもと**
子ども時代は、成長や健康の^{きそ} 基礎をつくる大切な時期です。バランスのとれた食事は、からだばかりでなく、こころの健康にも大切です。

1 ^{すいみん} **睡眠をじゅうぶんとろう**
成長ホルモンは、眠っている間にいちばん多く出ると言われています。また、睡眠は、からだや脳を発達させるばかりでなくリフレッシュさせるためにも大切なものです。昼間はたくさんからだを動かして、夜はぐっすり眠りましょう。
小学生では、^{のう} 脳をしっかりと働かせるために、9時間～10時間の^{すいみんじかん} 睡眠時間が^{ひつよう} 必要です。

参考「子どものこころからだ元気づけ! 健康12月号」