

ほけんだより 3月

令和6年3月1日
練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
養護教諭 澤田 貴子

今年度も残りわずかとなりました。6年生は卒業へ、他の学年のみなさんは進級へ向けて1年間のまとめの時期を迎えます。みなさんはこの1年間、色々なことを頑張ってきたと思いますが、健康管理や生活習慣についてはどうでしたか。4月からの新しい学年でも元気に学校生活を送れるように、1年間の振り返りをしてみましょう。

3月の保健目標

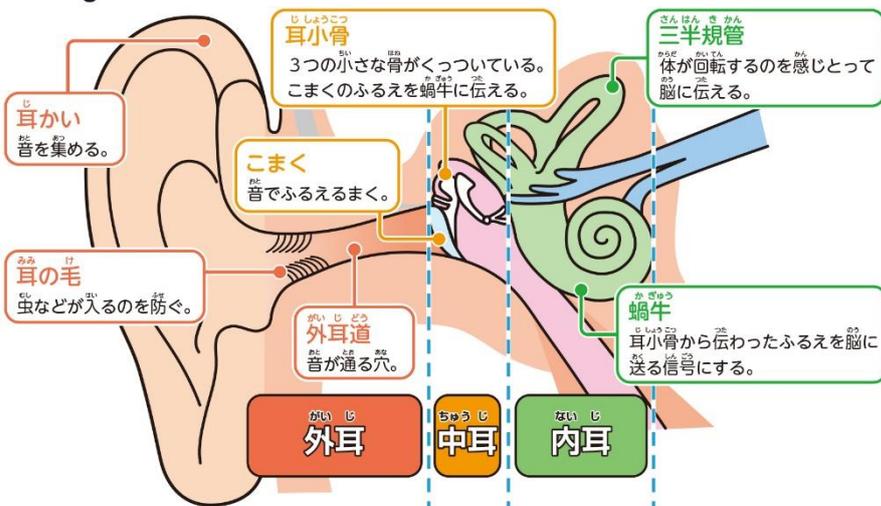
1年間をふいかえってみよう



耳にはたくさんのはたらきがあります。どれも大切なはたらきをするものばかりです。耳の中の仕組みを知り、これからも耳を大切にすることを心がけていきましょう。

耳の穴の中

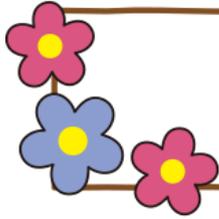
耳は、外耳、中耳、内耳の3つの部分でできている。



新しい学年に向けて…生活リズムを整えましょう!

みなさんは、きちんと生活リズムは整っていますか。保健室に体調不良で来室した人には就寝時刻を確認しています。その中で「昨日観たいテレビがあっていつもよりも寝る時間が遅くなった。」「宿題をするのが遅くなっていつもの時間に寝られなかった。」などの声が拳がることがありました。寝不足は体調不良につながりやすくなります。また、4月からの新しい学年での生活が始まると、慣れるまでに疲れが溜まりやすかったり、疲れから体調を崩しやすかったりしがちです。そして生活リズムが整っていないと、さらに体調を崩す原因につながってしまいます。今のうちから生活リズムを整えて、元気に学校生活を送れるように体づくりをしていきましょう。





ほけんしつ おんかん ようす
保健室の1年間の様子
がつ ほけんしつらいしつじょうきよう
 (2月までの保健室来室状 況より)



りようけんすう の けんすう
利用件数(延べ件数)

けん
3188件



きくねんと らいしつけんすう の けん こんねんと
 昨年度の来室件数が延べ**2449件**で、今年度**739**
 けん けん たいちようふりよう けが らいしつ
 件増えました。体調不良・けがによる来室どちらも
 きくねんと ふん くに らいしつけんすう けん ひ
 昨年度より増え、1日の来室件数も20件を超える日が
 おお せいしやう
 多かったという印象です。インフルエンザの流行もあり
 りゆうこう
 ましたが、けがに関しては「予防できたはずのけが」
 おお
 も多かったので、来年度はけがに気を付けて安全に過
 せう せう
 せるように指導していきたいと思ひます。

たいちようふりよう らいしつじんすう の じんすう
体調不良での来室人数(延べ人数)

じん
972人



たいちようふりよう なか すづう うつた らいしつ じん
 体調不良の中でも、「頭痛」を訴えての来室が**446人**
 いちばんおおく なり ました。 こんねんと
 一番多くなりました。今年度は9~10月にかけて、ま
 た 12月下旬頃にインフルエンザが流行し、急な発熱等
 そうたい せう じゆう
 で早退する児童が増えました。

つき おお けが たいちよう じん
 次に多かったのが「**気持ちが悪い**」という訴えて**264**
 じん らいしつ
 人の来室がありました。気温が高い日や、湿度が高くじめ
 きん たいちよう じん
 っとした気候のときに体調を崩している人が多いなと感
 じ ました。

らいしつけんすう の けんすう
けがでの来室件数(延べ件数)

じん
2216人



けが の なか す けが たいちよう じん いちばん
 けがの中でも、「**擦り傷**」による来室が**819人**と一番
 おお なる ました。 ハードル走やマラソンでの転倒による
 ものや、休み時間で遊んでいる最中の擦り傷が多かった
 です。

つき おお けが たいちよう じん
 次に多かったのが「**打撲**」による来室で**689人**で
 した。「打撲」のけがには予防できたはずのものもあつたの
 で、けがの予防を心がけていけるとよいですね。
 また、学校でのけがで医療機関を受診した件数は**30件**
 でした。

ほけんしつ には、おほく の ひと いろいろう りゆう らいしつ びやういん い
 保健室には、多くの人が色々な理由で来室しています。病院へ行かなくてはならないようなけががあ
 ったり、悩みごとがあつて一緒に話しをしたりといったこともあつましたが、みなさんが元気に学校
 せいかつ おく のこ がつき よぼう たいちようかんり いま がくねん し
 生活を送ることができていました。残りの3学期もけがを予防し、体調管理をしながら今の学年を締め
 くくることができるとよいですね。