

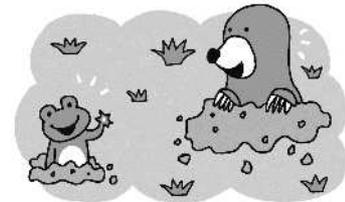
# ほけんだより3月がつ

練馬区立早宮小学校  
校長 須藤 田 鶴子  
養護教諭 石山 綾  
平成31年3月18日(月)発行  
(家庭数配布)

暖かい日が増え、春の足音が聞こえ始めました。6年生の皆さんは卒業、他の学年の皆さんは進級となります。この1年間、または今までの小学校生活を振り返って、よくできたこと、あまりできなかったことが思い浮かぶでしょう。でも、毎日学校で学習し、友達と関わる中で、心と体はしっかり成長しています。誰かと比べて焦ったり落ち込んだりする必要もありません。これからも自分のペースで一歩ずつ成長してほしいです。卒業、進級おめでとうございます。

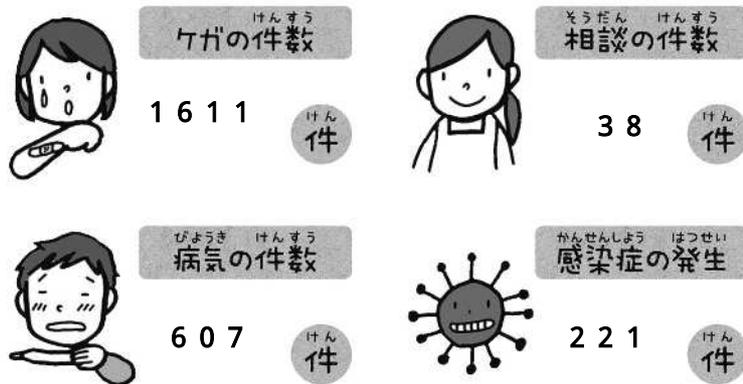
## 今月の保健目標：1年間を振り返ろう

早宮小感染症発生状況（3月分） 全て登校許可済み			
インフルエンザ	3人	終息	百日咳 1人
感染性胃腸炎	1人		溶連菌感染症 4人



一番多かったけがの種類は擦り傷で607件でした。次に多かったのは打撲で434件、軽い突き指やねんざが118件でした。内科的な症状での来室は「頭痛」、「腹痛」、「気持ちが悪い」の順となります。来室が多かった曜日は木曜日でした。相談の件数は保健室だけの数です。早宮小には心のふれあい相談員やスクールカウンセラーがいますので、そちらで相談させてもらった人もたくさんいました。たくさんの来室がありましたが、1年間けがや病気で保健室を一度も利用しない人もいました。1年生1人、2年生4人、3年生5人、4年生13人、5年生10人、6年生21人です。学年が上がるとけがや病気の予防も上手になるようです。

## 保健室の1年間



## 心と体の健康チェック

### <心は?>

- あいさつができた
- 落ち込むことがなかった
- イライラしなかった
- 友だちと仲良くできた
- 人に親切にできた



### <体は?>

- 早寝早起きができた
- 歯みがきをきちんとした
- 定期的に運動をした
- 栄養バランスよく食事をとれた
- 手洗い・うがいができた





## にしておくこと チェックリスト



春休みは、新学期に向けて心や体を整えるために大切な時間です。  
新学期が始まる前に、次の学年になるための準備をしておきましょう。

### 片付けをしましょう

今までの学年で使った教科書やノートなどをまとめたり、片付けたりして、机の周りをすっきりさせましょう。

### 新学期の準備をしましょう

サイズが合わなくなった服や体操着、靴や上履きなどを新しくして、



新学期に使うものをそろえましょう。

### 生活リズムを整えましょう

早寝早起き、朝ごはん、排便などの生活リズムを整えて、新学期も元気に過ごせるようにしましょう。

### 清潔にする習慣を身に付けましょう

ハンカチやティッシュを持ち歩く、爪を切る、お風呂に入るなど清潔を心がけましょう。

### 治療を済ませておきましょう

むし歯の治療は済ませましたか？メガネの調整も済んでいますか？  
目や鼻、耳など、調子が悪いとことは治しておきましょう。

### 卒業する六年生特集 《身長伸びベスト7》



	クラス・イニシャル	6年間の身長の伸び cm
1位	3組 S.Aさん	46.7cm
2位	1組 K.Kさん	44.3cm
3位	2組 K.Hさん	43.6cm
4位	1組 K.Kさん 2組 T.Tさん	43.5cm
5位	3組 M.Yさん	43.4cm
6位	1組 O.Kさん	42.8cm
7位	1組 O.Sさん	42.7cm

6年間で最も身長が伸びた子は46.7cmでした。体型や身長が全く違うのに6年間の伸びは同じ子がいて、やはり成長は個人差がある、その子なりの成長のタイミングがあると改めて感じます。伸びが少ない男子は中学から高校にかけてぐんぐん伸びるタイプかもしれません。たっぷりの睡眠とタンパク質を多く含む食品をしっかり摂って、たくさん運動しておきましょう。10年前と比べて6年間の伸びが全体的に増加しています。思春期を迎える時期が早くなっています。また、6年間一度もむし歯になっていないきれいな歯の持ち主は38人でした。6年間の身長の伸びと同じ長さのリボンを6年間の成長記録カードに添えて一人一人にプレゼントしました。

### 平成31年度の主な健康診断日程

#### 腎臓病検査

4月23日(金)全学年

(容器は前日に配布します)

#### 身体計測

(身長と体重を計ります)

4月11日(木)1.2.3年

4月12日(金)4.5.6年

#### 視力

(目の見え方を検査します)

4月15日(月)3.6年

4月16日(火)1.2年

4月17日(水)4.5年

#### 聴力

(耳の聞こえ方を検査します)

4月18日(木)1.2年

4月26日(金)3.5年

#### 耳鼻科検診

4月24日(水)全学年

#### 眼科検診

5月16日(木)全学年

#### 歯科検診

4月25日(木)1.2.5年

5月15日(水)3.4.6年

#### 内科検診

4月19日(金)3.5年

5月21日(水)2.4年

6月7日(金)1.6年

は学校医による検診です。欠席した場合、校医の勤務する病院で受診していただく必要がございますのでご理解ください。