

ほけんだより

はるやすみ号

令和7年3月21日
練馬区立下石神井小学校
保健室

この一年間、いろいろなできごとがあったと思います。けがをしたり、体調が悪くなったりした人もいますね。そんなとき、「こうした方がよかったかも。」「あんなことしなければ・・・。」なんて感じた人もいるかもしれません。落ち込んでいるときや、不安なとき、頭やお腹が痛くなったりした人もいたと思います。病気の時、とても弱気になった人もいたかもしれません。

心と体はつながっています。次の学年で、自分らしく楽しく過ごすためにどうしたらよいか、振り返ってみる時間をとることも大切です。



ねんかん ほけんしつらいしつ

一年間の保健室来室のようす

来室者の合計：4,902名（4月8日～3月13日現在）

（けが：2,859名、びょうき：1,375名、その他：668名）

「けが」は、休み時間に校庭で起こることが多く、「びょうき」は、教室で授業中に起こることが多かったようです。

けがランキング

- 1位 すりきず
- 2位 だぼく
- 3位 痛み



びょうきランキング

- 1位 腹痛
- 2位 頭痛
- 3位 気持ち悪い



●来室した人がいちばん多かった曜日・・・金曜日

●来室した人がいちばん多かった月・・・6月

● 受診は終わりましたか？

< 健康診断後の受診のようす >

視力 65% → 70%

歯科 36% → 51%

3月時点での受診率は上記の通りです。まだ受診が終わっていない御家庭は、新学期が始まる前に受診をしていただき、元気に新しい学年をスタートできるといいですね。

● 今の自分に合っていますか？

日々、変化している自分。洋服や体操着、靴、めがねなど、今の自分に合っているか、新しい学年に向けて見直してみましょう。

● 6年間でこんなに大きくなりました！

1年生	男子	女子
身長 (cm)	115.9	115.6
体重 (kg)	21.1	20.5

身長は、35cm以上、
体重は約2倍に増えました。



2019年4月

2025年1月



それぞれ、自分のペースで成長してきましたね。

6年生	男子	女子
身長 (cm)	151.4	152.3
体重 (kg)	41.6	42.0

これからも、ますますたくましい体と心を作ってください！