

ほけんたより 3月

今月の目標

小金井市立前原小学校
令和7年2月28日
校長 小柳 政憲
養護教諭 山本 桃

けんこうせいかつ ほんせい
健康生活の反省をしよう!!

今年度も残すところ、あと少しになりました。3月は1年の締めくくりの月です。この1年で皆さんは体だけではなく、心も大きく成長したと思います。1年間の健康生活を振り返ってみましょう。

健康な生活を送ることができましたか？1年間を振り返ってみましょう!!

□にチェックをしてみよう!!

□早寝早起きをした

□毎朝、朝ご飯をしっかりと食べた

□好き嫌いをせずなんでも食べた

□体をいつも清潔にしていた

□外でたくさん遊んだ

□テレビ・ゲームは時間を決めて利用した

□大きなけがや病気をしなかった

□手洗い・うがいができた

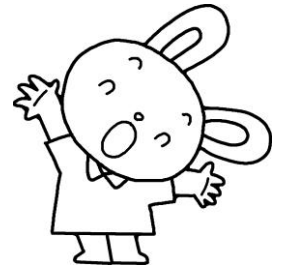
□お友だちと仲良く遊べた

□ストレスをためなかった



いくつかできましたか??

新年度まであと少しです。たくさんの思い出が詰まった一年間も締めくくりの時期です。新年度の目標を決め、新たな気持ちで新年度をむかえる心の準備をしましょう!!



保護者の皆様へ

・「生活リズムチェックカード」の実施について

3月31日(月)～4月11日(金)の2週間、自分の生活リズムを見直すきっかけとして、生活リズムチェックカードに取り組みます。起床時間と就寝時間につきましては保護者の方と相談して決めたり、保護者の方から1週間ごとに記入する欄を設けたり、保護者の方にもご協力をいただきます。連休で乱れがちな生活習慣を整えることや、子供たちが望ましい健康習慣の定着を図ることを通して、充実した学校生活を送るための基盤をつくることを目的としています。ご家庭と学校で連携をとりながら、生活習慣の向上に取り組んでいきたいと考えています。ご理解とご協力をお願いいたします。生活リズムチェックカードの用紙は、3学期末に配布いたします。2学期・3学期も継続して実施を予定しています。

けがをした人

1091人

打撲 ……483人
すり傷 ……166人
捻挫 ……52人
切り傷 ……43人

保健室を利用した人は、
全部で2189人でした。

具合が悪くて来た人

706人

利用者が一番多かった月

6月

2月18日現在

保健室の いちねんかん 一年間

保健室をほとんど利用しなかった人へ

保健室は、病気やけがの手当てだけをするところではありません。身体や心の健康についての情報がたくさんあります。健康について知りたいとき、心配なことや話を聞いてほしいとき、たずねてみてください。

保健室に何度も来た人へ

どんなことで保健室に来ることがありましたか？
ケガが多かった人は、どうしてケガをしてしまったのか考えてみましょう。
学校では落ち着いて、安全に過ごせましたか？
調子が悪くなるが多かった人は、生活リズムはみだれていませんか？
生活習慣をもう一度見直してみましょう!!

保護者の皆様へ

○出席停止・登校許可証明書について

学校感染症に罹患した場合、欠席ではなく出席停止となります。

インフルエンザについては「発症した後5日後を経過し、かつ、解熱した後2日を経過した」場合に、『インフルエンザによる欠席・再登校届』を保護者が記入し、持参の上、登校をお願いします。新型コロナウイルス感染症については、「発症した後5日後を経過し、かつ、解熱した後1日を経過した」場合に『新型コロナウイルス感染症による欠席・再登校届』を保護者が記入し、持参の上、登校をお願いします。（用紙を記入するために受診する必要はありません。）用紙は学校HPからダウンロードできます。紙でもお渡しますのでお声がけください。

その他の学校感染症の場合は、複写様式の『登校許可証明書』を医療機関で記入してもらい、必ず持参のうえ登校をしてください。

○スポーツ振興センター災害給付金について

学校管理下のけがで病院を受診した児童は、スポーツ振興センターの給付対象です。今年度、学校管理下で医療機関を受診したお子さんと、まだ手続きがお済みでない方は、申告漏れのないようご確認をお願いいたします。お手続きの期限は、災害が起こった日から2年以内です。

申告書類が必要な場合は、保健室までお知らせください。

○花粉症が増えています。

花粉症の時期となりました。鼻づまりや目のかゆみなどの症状が出ているお子さんが増えています。授業に集中できないほど、お子さんに花粉症の症状がみられる場合には、かかりつけ医に相談していただきたいと思います。保健室では、一時的な応急処置として必要と思われる場合には対応しますが、服薬や継続的な手当ては行いません。薬や目薬が必要な場合には、学校へ連絡の上、持参してください。

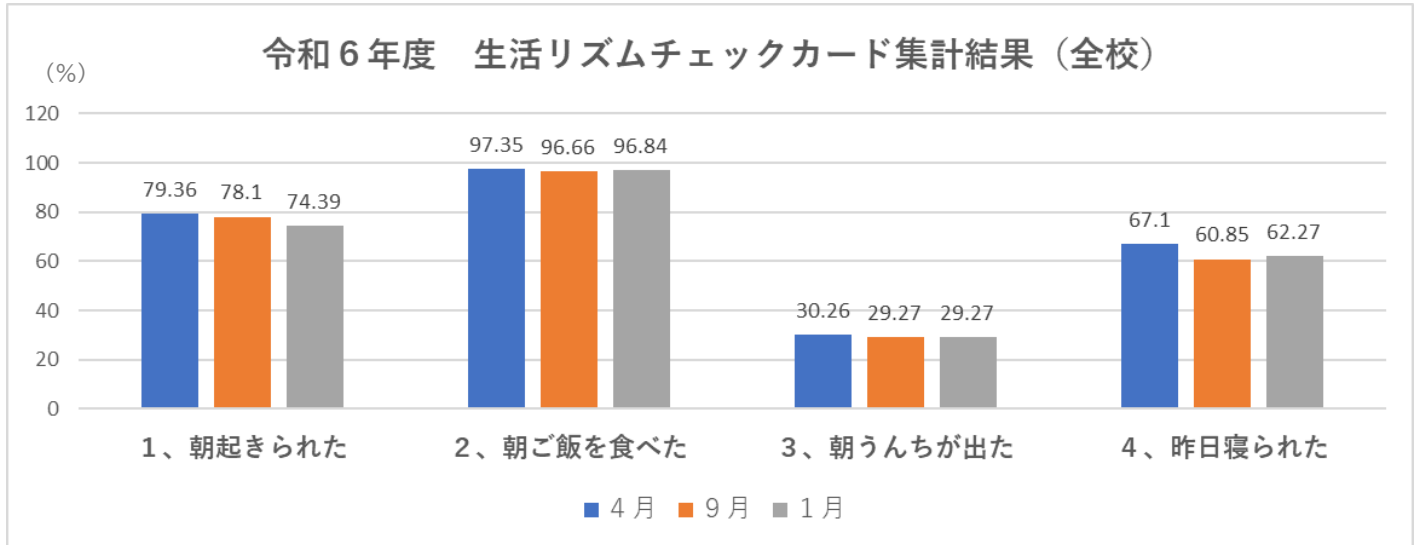
○着替えのお願いについて

保健室では、嘔吐等でお洋服が汚れた際に、着替えを貸し出すことがあります。保健室の体育着の予備が非常に少なくなっている状況です。そこで、もしご家庭にお子様成長してご不要になった体育着がありましたら、保健室に寄付していただけますとありがたいです。サイズは問いません。ご協力をお願いいたします。

今年度も、学校保健活動へのご理解とご協力いただきありがとうございました。
来年度もよろしく願いいたします。

令和6年度 生活リズムチェックカードの結果について

生活リズムチェックカードのご協力ありがとうございました。4月・9月・1月の生活リズムチェックカードの結果を報告いたします。



チェックカードの○印が7割付いた児童の割合（各項目、10日間のうち、7日できたと回答した児童）を抽出し、実施毎に比較をしました。

「1、朝起きられた」の項目については、気温が寒くなるにつれて、朝起きられることが難しくなっている傾向が見られました。

「2、朝ごはんを食べた」の項目は、1年を通して100%に近い数値で、多くの児童が朝食を食べてきていることが分かりました。朝ごはんには、体温を上昇させ脳や体を目覚めさせる効果があります。引き続き、おうちでしっかりと朝ごはんを食べて、元気に学校に登校してきて欲しいと思います。

「3、朝うんちが出た」の項目は、4つの項目中でも一年を通して最も低く、30%前後の結果となりました。しかし、チェックカードの余白に、「朝は出なかったけど、夕方に出ました。」や「一日一回は出ています。」とコメントを書いている児童も多く、しっかりと排便ができてきていることが分かりました。

朝、余裕を持ってトイレに行き排便を促すことは理想的ですが、それぞれのリズムで排便ができると思いいます。

「4、昨日寝られた」の項目は、4月に比べて9月・1月が低い結果となりました。生活に慣れていくと、少しずつ生活リズムが乱れていくことが考えられます。定期的に望ましい生活リズムになっているかを見直すことが、大切です。



毎日朝食を食べてくる児童ほど学力調査の得点が高い傾向があることが分かっています。同様に、毎日同じくらいの時間に寝ている児童・毎日同じくらいの時間に起きている児童ほど、学力調査の得点が高い傾向があることが分かっています。（令和5年度 全国学力調査結果より）学校のお休みが続く連休は、生活リズムが崩れやすくなってしまふことが多くあります。生活リズムを整え、集中力を高めて学習に取り組み、健康で楽しい学校生活を送って欲しいと思っています。

保護者の方の記入欄には、「生活リズムチェックカードを実施することで子供たちが生活リズムを整えようと意識して過ごしていた。」と多くの保護者に書いていただき、児童が意識して生活リズム向上に取り組んでいる様子が見られました。また、「早く起きられるように頑張ったね！」や「3学期も楽しく過ごせると良いね！」などと、児童が意欲的になるコメントをしていただき、児童のやる気に繋がっているようでした。

生活リズムチェックカードは令和7年度も実施をしていきます。ご家庭と連携をとり、児童の生活リズムの向上に取り組んでいきたいと思っています。引き続き、ご協力をお願いいたします。