

ほけんだより

3月の保健目標：健康についてふりかえりをしよう

風は冷たいですが、少しずつ春らしい暖かな日差しも感じるようになってきました。

今のクラスでも生活も残り1か月。そして、6年生と過ごせる時間は

残りわずかとなりました。限られた期間の中で、6年生にたくさんの

「ありがとう」を伝えられるといいですね。

今年度もあとわずか、元気に学校生活が送れるよう、健康に気を付けましょう。



6年生の保護者の方へ

保健室では、現在6年生に向けた「卒業カード」を作成中です。このカードは入学時から卒業までの6年間で、どのくらい身長・体重が成長したのかを記録したものです。3月末に保健関係の書類を返却する際、健康カードに挟んでお渡しします。身体だけでなく、心も大きく成長した立派な6年生へ保健室から送ります。

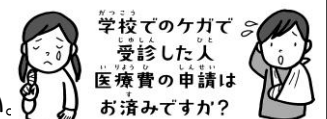
Koganei 4th Elementary School
ご卒業おめでとうございました

6年組		さん	
1年生 平成 年4月		6年生 令和 年1月	
身長	cm	身長	cm
体重	kg	体重	kg
身長が 0.0 cm 、体重が 0.0 kg 成長しました！			
<p>6年間であなたの身体はとても大きく成長しました。目には見えないけれど、きっと心も大きく成長していることでしょう。 さあ、新しいスタートです。これからも、体と心を大切にして自分らしさをみがいてください。 あなたが、未来へ向かって、大きくはばたくことができますように。</p> <p style="text-align: right;">令和6年3月 小金井第四小学校 保健室</p>			

「日本スポーツ振興センター」けがの共済手続きについて

今年度、学校管理下でのけがで共済手続きを予定の方はいませんか？

書類の提出を早めをお願いいたします。書類が足りない場合は、お知らせください。



重要 うわばきへの記名をご確認ください！！



お子さんのうわばきに名前が書いてありますか？保健室では、さまざまな学年の子どもたちが来室します。その際に、うわばきの名前を確認することもあります。つま先部分とかかとの2か所に記名のご協力をお願いします。



かかとも記名をお願いします。

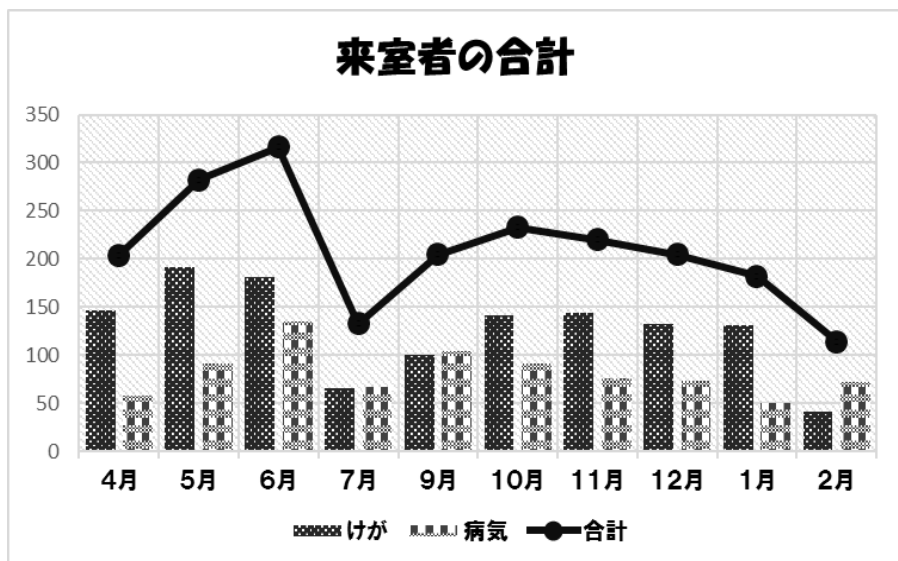
四小保健室の1年間

(4月～2月17日までの記録をもとにしています。)

1年間の保健室の様子を数字でお伝えします！

①1年間のけが・病気・総来室者数の合計について

下の図は、1年間のけが・病気による来室者数をまとめたものです。棒線グラフが来室者の総数です。

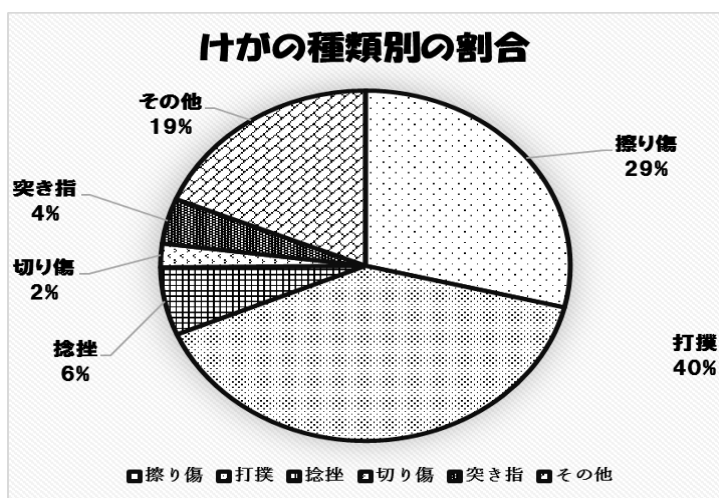


6月は総来室者数が一番多かったです。梅雨の時期に外で遊ばず、校内でのけがが増えました。また、体調が悪い人が多くいました。



その後2学期は、ほぼ来室者数が同じ月が続きました。

②校内におけるけがの種類について



左の図をみると、明らかに打撲が多いことがわかります。

お友だちとぶつかったり転んでぶついたり理由はさまざまです。

走っていると大けがにつながることもあります。けが防止のためにも、廊下は走らないことを何度も指導しています。



だいたいの打撲によるけがは、保冷材で冷やすと治るものばかりでした。

≪その他(19%)の内訳≫ けがによる来室の種類は、実に多岐にわたっています。

踏まれた、かきこわした、寝ちがえた、爪はぎ、皮がむけた、靴ずれ、ひっかかれた、耳に水が入ったかゆい、巻き爪、深爪、かさぶたが剥がれた、圧迫された(体に乗かった等)ささくれ、ひび・あかぎれ、引っばられた、こむらがえり、注射後の腫れ、化膿、ペンだこ、歯が抜けた、口唇あれ、イボ、やけど、まめ、トゲ等

③スポーツ振興センター利用状況について

☞スポーツ振興センターとは、学校管理下でのけがについて医療費等を給付する制度で、保健室での応急処置だけでなく病院を受診した大きなけがを指します。



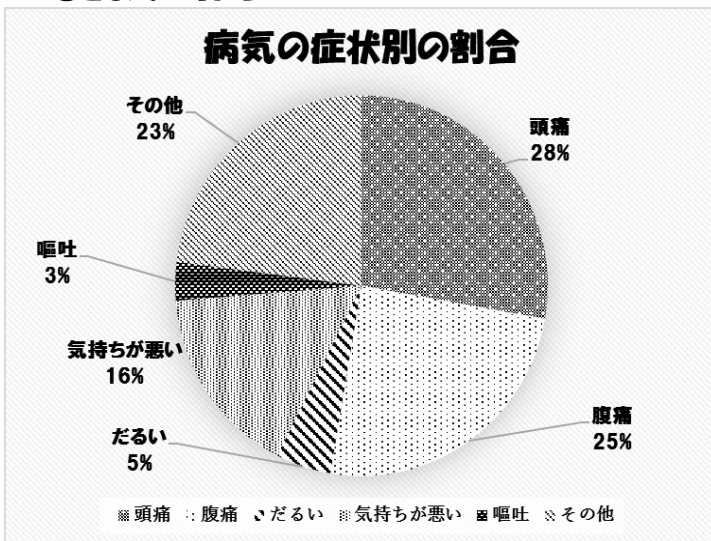
左の表は、スポーツ振興センターを利用したけがの集計です。

全体としては大きなけがは少ない方ですが、何件か大きなけがが続くことがありました。

※ここに示されているもの以外にも、下校後病院を受診したけが等もあるので、実際はもう少し件数が多いです。



④病気の様子について



病気の来室理由の1位は「頭痛」で、次いで「腹痛」でした。来室者の中には、複数の症状を訴える子もいます。

その他には、「発熱」「のど痛」「貧血」などがありません。



春休みの過ごし方

は

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



る

ルーズな生活にならないよう休み中も早寝早起きを続け、朝食もきちんと摂りましょう。



や

やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



す

ストレスがたまっていますか？休みを利用して上手に気分転換をはかりましょう。



み

身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

