

# ほけんだより 3月



令和5年3月6日 ひたちなか市立前渡小学校 保健室 No.11

あつという間に3月です。みなさんが桜の中で入学・進級をしたのが、  
つい、この間のこのように思えますね！

この1年間のふり返ると、どのようなことを思い出しますか？良かったこと、  
楽しかったこと、そうでないこともたくさんあったと思います。様々な経験を  
とおして、こころも、からだも、ぐんっ!!と成長したことでしょう。

卒業式、修了式にむけて、みなさんが笑顔で健康に過ごせますように…。



## 1年間の生活をふりかえろう！

できたものには○、まあまあできたものには△、できなかったものには×をつけて、1年間の生活をふりかえってみよう。

<p>早おき・早ねができた</p>	<p>毎日朝ごはんをきちんと食べた</p>	<p>好き嫌いせずになんでも食べた</p>	<p>外で元気にあそんだ</p>
<p>こまめに手洗い・うがいをした</p>	<p>食事のあとははみがきをした</p>	<p>いつも正しい姿勢で過ごせた</p>	<p>ハンカチ・ティッシュを毎日身につけていた</p>
<p>いつも爪を短くしていた</p>	<p>元気がよくあいさつができた</p>	<p>友達と仲良く過ごせた</p>	<p>大きな怪我がなかった</p>

○がついたところ しっかりできて、すばらしい。これからも続けていこう。  
△がついたところ もう少して○になるかな？意識してがんばってみよう。  
×がついたところ できなかった理由は何かな？できることから少しずつ変えていこう。

# ●○●○● 学校保健安全委員会(保護者の方へ) ●○●○●

2月16日(木)に、本校で第2回学校保健安全委員会が開催されました。

学校医 山口明良先生と、学校歯科医 内藤和之先生をお迎えし、PTA 役員、各種委員長等の保護者の皆さま、学校教職員が参加して学校全体の健康と安全について報告・協議を行いました。内容について、簡単に御報告いたします。



## 【学校保健安全委員会とは…?】

学校における健康・安全等の問題を研究協議し、健康づくりを推進する組織です。

学校、家庭、地域社会、さらに専門家の連携を図るために、ともに考え、問題を解決する方法についてアイデアを出し合いながら、子どもたちの健全な成長をサポートします。

## 養護教諭より

### ●月別保健室来室者数(のべ人数)

(令和4年4月6日~令和5年1月31日)

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	計
内科的来室 (人)	84	139	160	96	111	103	140	110	71	1014
外科的来室 (人)	193	358	401	213	361	265	317	206	143	2457
来室人数合計 (人)	277	497	561	309	472	368	457	316	214	3471
一日平均	16.3	26.2	25.5	25.8	23.6	18.4	22.9	18.6	12.6	21.2



### ●来室理由(よくみられるもの)

内科的		外科的	
1 頭痛	356 件	1 擦り傷	796 件
2 腹痛	273 件	2 打撲	731 件
3 気分不良	217 件	3 漠然とした痛み	481 件
4 のどの痛み	58 件	4 切り傷	63 件
5 発熱	57 件	4 目(周囲)のけが	63 件

4月から1月までの来室者数は、のべ3,471人。一日あたりに換算すると21.2人になるが、多い日は一日に40人になることもあった。

最近では、体育でけがや、骨折をする児童が多くみられるため、体育部等と協力しながらけがの防止に努めたい。

## 体育主任より

### ●体力テスト結果

(A+B) - (C+D) の児童

R3年度 11.7%

R4年度 21.8%

体育大好き推進事業(中学校保健体育の免許を有する「体育大好き先生」の配置)の成果と考えられる。

### ●体育での様子

最近体育でのけがが多く、跳び箱やマット運動等、「基本的」な運動でのけが多い。

体の使い方、身のこなしがうまくできない児童が多く、体育大好き先生と連携し、動物歩きや手押し車等、技に入る前の練習をしっかりと行うことでけがを防止したい。今後も、「楽しい体育」となるよう努めていく。



## 栄養教諭より

### ●食に関する児童の実態

毎日朝食を食べる 90.3%

学校がある日に朝食を食べる 91.7%

学校が休みの日に朝食を食べる 80.5%

学校がある日に朝食を食べる児童の割合に対し、学校が休みの日に朝食を食べる児童の割合が低くなっている。休日には、保護者と児童とで一緒に朝食を作るなど、ふれあいながら、ぜひ朝食を食べてほしい。



## 学校医 山口先生より

新型コロナウイルス感染症で、人それぞれ失うものが多かったと思う。

5月からは、分類が第2類から第5類に変わるということで、徐々にインフルエンザ並みになってくるのではないかと考えている。日本の対応はよくなってきていて、WHOの日本への評価は高い。



## 学校歯科医 内藤先生より

歯みがきは「食後すぐ」にするのが良い。

歯みがきは「食後30分を過ぎてから」が良いという情報も世の中に出ているが、食事の30分後には「再石灰化」よりも、「脱灰」の方が進行してしまう。

食後は、早めに歯をみがいてほしい。



今後も学校、家庭、地域で連携を図りながら、前渡小の児童の健康と安全を守り、よりよい学校生活を送れるよう支援していきます。ご参加くださった保護者の皆さま、ありがとうございました。

