



生比奈小学校保健室 2026/03/23

みなさん、この一年間をふり返ってみましょう。なにが一番に思いうかびますか？楽しかったことや、うれしかったことがうかぶといいなと思います。みなさんの心と体が健康に成長していきますように。「ほけんだより春休み号」をお届けします。春休みもきそく正しい生活を心がけて元気に過ごしてくださいね。



保護者の皆様へ

「健康チェックカード」アンケートについて(マチコミで実施)

今回は、感染症流行の時期と重なり、アンケートの回答も難しかったかと思いますが、そのような中、ご協力ありがとうございました。結果は裏面にも載せていますので、お子様と一緒にご覧ください。アンケート自由記述の一部を掲載します。()は保健室より

- 部活・習い事をしている子の早寝は無理だと感じている。以前発育相談した方に高学年でも9時間ぐらいいは睡眠時間が不足すると集中が続かないと聞き、可能な限り気をつけている。
- ご飯の後、すぐ歯磨きをするようになってほしい。(主に休日)メディアの時間制限は、「宿題だから」「ポイントがほしいから」という理由で素直に守り、親が言うよりずっと効果があった。1年生からの積み重ねでどんどん習慣づいていき、今ではかなりメディア制限と自分の気持ちのコントロールを上手にできるようになったと感じる。(←小さい頃からの習慣は大きいです。おうちの方の協力があってこそ!落ち着いておだやかに過ごせることは子供自身にとって財産になります!)
- 自分で目標を決めて行動に移している姿をととても素晴らしいと感じる。先生のコメント、とても喜んでおり、ありがとうございます。(←こころそありがとうございます。嬉しいです!!)
- 大きくなると健康チェックカードの効力がなくなっている(歯磨きすると、ポイント増えると言ってもやらないなど)が、カードのおかげで、休み期間の生活がなんとか保たれている。(←自分次第と子供たちに伝えていきます。この期間だけでも規則正しい生活がもたらすいろいろな効果を実感し、自分のこととして捉えてほしいと、学校と家庭の連携が大切だと思っています。)
- 高学年に仕上げ磨きは必要なのか。○分以上磨けたか、学校で教わった歯科指導通りに出来たか、といった項目でもいいのではないかと思います。(←小学校の間は、子供の歯の状態を観察しておし歯や歯肉炎に気をつけてほしいことと、口実にしてスキンシップをとって、おうちの方に大切にされているという思いを味わってほしいという意味も込めています。)



けがや体調不良などで保健室へ来た人は、670人で、昨年度より、少し増えました。保健室の利用が一番多かった月は、9・10月で、一番少ない月は、3月でした。インフルエンザが流行ったことで、いつもより多い来室がありました。

保健室の利用者数
670人

多かった症状
1. しんどい・だるい
2. ふくつう
3. ずつう

保健室に来た人
多かった月 9・10月
少なかった月 3月

*8月殊
ず
←

多かったケガ
1. だぼく
2. すりきず
3. いたみ(きずなどはない)

「健康チェックカード」や「ノーマディター」をたくさんがんばりました! みなさんのふり返りや感想を見てとても成長を感じました。春休みもきそく正しい生活を続けて、元気に新しい学年を迎えてください。

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどれくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に○を書き入れてみましょう。

生活リズム			病気の予防			気持ち			
				よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる
				よくできた	できた	がんばる	よくできた	できた	がんばる

もっと良い来年度を過ごすために!
できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが◎。
1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。
ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること
始めの一歩