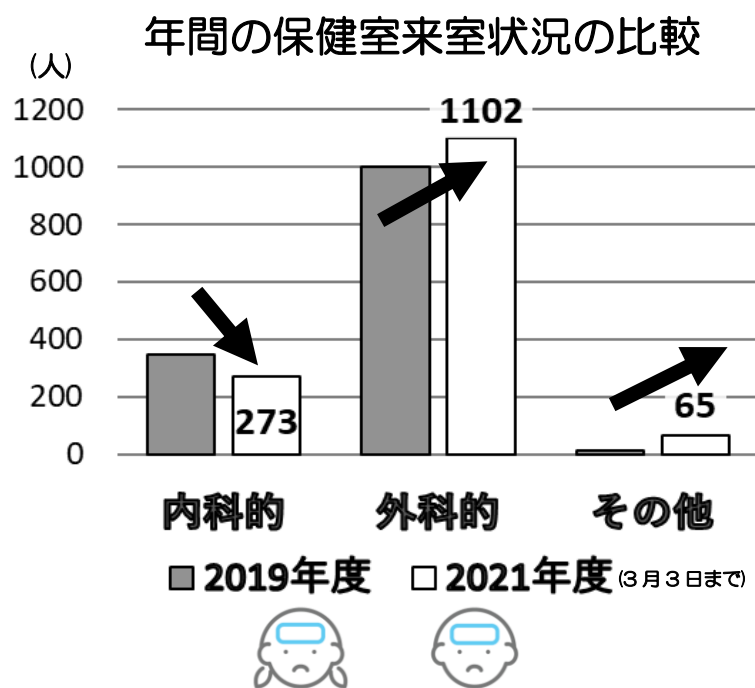


# ほけんだより 3がっ

令和4年3月11日  
京都市立下京雅小学校  
校長 上川 依子  
養護教諭 中尾 早織

いよいよ卒業・進級が近づき、喜びと少し寂しい季節となりました。

今年に入って、新型コロナウイルス感染症の流行により、学級閉鎖やオンライン学習など、子どもたちはもちろん、保護者の皆様にとっても初めてのことが続き、大変な思いをされたことと思います。先を見通しにくい状況ですが、節目のこの時期に、子どもたちの成長を一緒に喜びたいと思います。



新型コロナウイルス感染症が流行する前の2019年度と今年度の来室数を比較しました。

## 内科的来室

感染症の流行にもかかわらず、内科的来室は減少しています。体調がよくない場合は登校を控えて頂いたり、子どもたち自身が感染予防を心がけたりした結果が、登校後の体調不良者の減少につながっているのではないかと思います。

新型コロナウイルス感染症については、今や誰もが感染する可能性があり、仕方がないことです。ただ、集団生活をする学校において、集団感染を防ぐ意義はとても大きくあります。いつまでこのような状況が続くかわかりませんが、引き続きご協力をお願いいたします。

## 外科的来室

まだ年度途中ですが、2019年度よりも多い結果となっています。格致校舎から移動し、環境が変わったことが影響しているのかもしれませんが。ただ、感染症予防の観点から学年・学級単位でグラウンドやアリーナを割り当てて遊ぶようになったことから、衝突によるけがは減っています。感染症が落ち着き、全校児童がグラウンドに出て遊ぶようになったときに、大きなけがにつながらないように、日々の体育やジャンプアップタイムなどを大事にしていきたいと思います。



## その他の来室

体調不良やけが以外の主訴があり、保健室に来室した数です。2019年度と比べ、大幅に増えました。また、体調不良を訴えて来室していても、実際には心理面での困りを抱えている場合もあります。

何か困っているときは、ゆっくりと話を聞きながら、学級担任と一緒に解決できるようにしています。来室の増加の原因として、新型コロナウイルス感染症に関わっての生活様式の変化が影響しているのかもしれませんが。変化にストレスを感じるのは当たり前のことで、これを機会と捉えて、一緒に乗り越えていけるように支えていきたいと思います。



1月または2月に身体計測を実施し、「けんこうのきろく」にまとめています。3学期は、通知票と一緒に持ち帰りますので、おうちでも発育の様子をご覧ください。

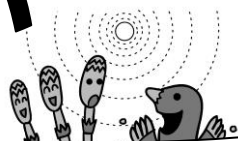


京都市内に住んでいる小学生に対して、乳歯・永久歯のむし歯の治療に関しては公費負担（無料）で受けられる制度があります。特に卒業を控えている6年生は、この機会に受診をご検討ください。



# すこやか

令和4年3月11日  
ほけんの日  
1～5年



3月の保健目標

せいちょう

成長をふりかえろう

はるやす まえ  
春休み前に、

「けんこうのきろく」をわたします。

1年間の身長・  
体重の様子がわかります。



## ほけんしつのもくろくランキング

### おおかった「びょうき」

1. おなかのいたい
2. 頭がいたい
3. なんとなくしんどい



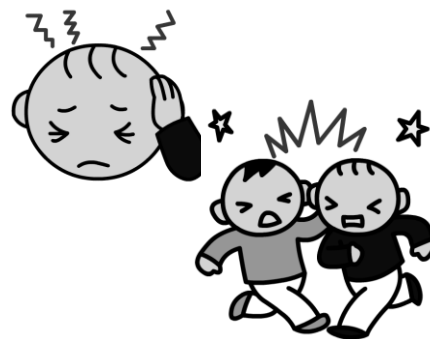
### おおかった「けが」

1. すりきず
2. うちみ
3. ねんざ・つき指



4月から今日まで、体調が悪くなり保健室に来た人は273人、けがで保健室に来た人は1102人でした。

ろうかを走っていなければ、おこらなかつたけが、  
夜ふかしをしていなかったらおきなかつた頭痛…  
まだまだ防ぐことのできるけがや、体調不良が  
あるのではないのでしょうか。これからも健康や安全  
を大事に過ごしていきましょう。



また、今年に入って、新型コロナウイルス感染症が流行し、学級へいさやオンライン授業など、新しいことがありました。おどろいたり、心配したりしたかもしれませんが、新しいことをやってみる力が、身につけているのではないかと思います。



## 自分のがんばりをほめてみよう ～スクールカウンセラー細川より～

もうすぐ3学期もおわりですね。この1年はどんな年でしたか？ ぜひ1年をふりかえって、「～をがんばった自分はえらい！」と、自分をほめてみましょう。

ほめることには、やる気が出たり、自信がついたり、幸せホルモンが増えたり、さまざまなよい効果があることがわかっています。



ほめることが思いうかばない人は、おうちの人や先生に聞いてみましょう。勉強やスポーツをがんばっただけではなく、元気にあいさつをしたり、感染症予防のルールを守りながら工夫して遊んだり、休みの子の分までそうじをしたり…、先生から見ると、みなさんのすてきなすがたが、たくさんありましたよ。

自分や友達のよいところにたくさん気づいて、ほめあえるとすてきですね。

新しい学年になる前に、気になるところは、おうちの人に相談して春休み中に病院でみてもらい、元気に登校してください。



すこやか

令和4年3月11日  
ほけんの日  
6年



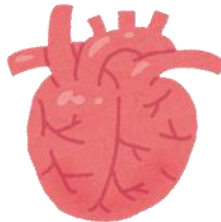
6年生卒業直前スペシャル号

～卒業生のみなさんへ～

多くの友だちと協力し合い、時にはぶつかり合い、たくさんの人に支えてもらいながら、心も体も大きく成長しました。

今の仲間を大事にできれば、未来に出会う仲間も大事にできると思います。残りの小学校生活を満きつしてください。

## ～6年間のいろいろ～

④ 6年間で生えかわった歯の本数は？	 <div>20本</div> <p>まだ全部生えかわっていない人もいますが、子どもの歯(乳歯)は全部で20本です。</p>
② 6年間でのびたつめの長さは？	 <div>約21.9 cm</div> <p>つめは1日に約0.1 mmのびるそうです。</p>
③ 6年間で心臓が脈を打った回数	 <div>約2億5千万回</div> <p>1分に約80回脈を打っています。</p>

④ 6年間で呼吸した回数は？	 <div>約7880万回</div> <p>1分間に約25回吸って吐いてをくり返しています。</p>
⑤ 6年間で眠っていた時間は？	 <div>約2年</div> <p>1日8時間眠っていた場合です。中学生になっても7時間は寝てくださいね！</p>
⑥ 6年間の給食で飲んだ牛乳の量は？	 <div>約250ℓ</div> <p>おふろの浴そう約1杯分です。たくさん飲みましたね。</p>

中学生ってどんな時期？スクールカウンセラー細川より～

心も体も大きく変化し成長する時期で、「自分らしく生きる」ための第2の誕生の時期にあたるといわれています。そのため、今まで以上に

- ・自分自身について考える
- ・友達の評価が気になる
- ・大人の意見をうるさく感じる

といった心理的な変化があり、不安やイライラした気持ちを感じやすくなるかもしれません。嫌な気持ちを忘れようと何かに依存すると、問題が解決されないままかえって嫌な気持ちが強まることもあります。正しく対処するには、健康的な生活習慣とともに、「自分が」どう感じたのか「自分は」どうしたいのかをふりかえることが大切です。一人で抱え込まずに、信頼できる友達、家族、先生に自分の気持ちを話してみましょう。中学校でもカウンセラーに相談することもできますよ。「自分らしく生きてゆく」みなさんを、これからも応援しています。

われわれは2回この世に生まれる。  
1回目は存在するために  
2回目は生きるために  
(フランスの哲学者 ルソー)

