

ほけんだより 3がつ

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

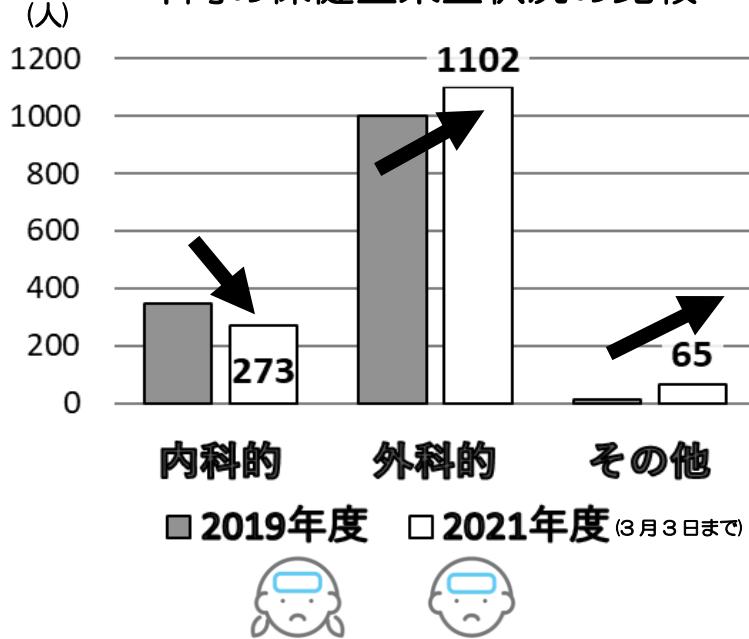
学級閉鎖やオンライン学習など、子どもたちはもちろん、

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だと思います。先を見通しにくい状況ですが、節目のこの時期に、子どもたちの成長と一緒に喜びたいと思います。



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 早穂

年間の保健室来室状況の比較



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。ただ、感染症予防の観点から学年・学級単位でグラ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、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。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。



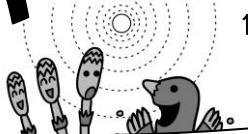
京都市内に住んでいる小学生に対して、乳歯・永久歯のむし歯の治療に関しては公費負担（無料）で受けられる制度があります。特に卒業を控えている6年生は、この機会に受診をご検討ください。



3

すこやか

令和4年3月11日
ほけんの日
1~5年



がつ ほけんもくひょう
3月の保健目標

せいちょう

成長をふりかえろう

はるやすまる
春休み前に、
「けんこうのきろ
く」をわたします。
ねんかん しんちょう
1年間の 身長・
たいじゅう ようす
体重の様子がわか
ります。



ほけんしつのきるくランキング

おおかつた「びょうき」

- おなかがいたい
- 頭がいたい
- なんとなくしんどい



おおかつた「けが」

- すりきず
- うちみ
- ねんざ・つき指



がつ きょう
4月から今まで、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。

はし
ろうかを走っていなければ、おこらなかったけが、
よ 夜ふかしをしていなかったらおきなかった頭痛…
まだまだ防ぐことのできるけがや、体調不良が
あるのではないでしょうか。これからも健康や安全
だいじす 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方が、身についているのではないかと思います。



じぶん 自分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、幸せホルモンが増加したり、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ひとは、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、やさしい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。

じぶん ともだち
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。

あたら がくねん
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
ひよいん げんき とうこう
病院でみてもらい、元気に登校してください。





すこやか

6年生卒業直前スペシャル号

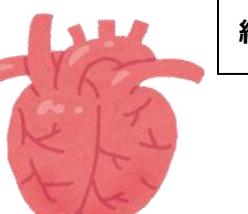
～卒業生のみなさんへ～

多くの友だちと協力し合い、時にはぶつかり合い、たくさんの人々に支えてもら
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～

① 6年間で生えかわった歯の本数は？	
--------------------	---

② 6年間でのびたつめの長さは？	
------------------	--

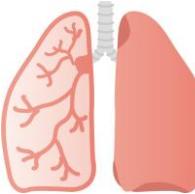
③ 6年間で心臓が脈を打った回数は？	
--------------------	--

令和4年3月11日
ほけんの日
6年

ごう

ごう

④ 6年間で呼吸した回数は？



約 7880万回

1分間に約25回
吸って吐いてをくり返しています。

⑤ 6年間で眠っていた時間は？



約2年

1日8時間眠っています。
中学生になっても7時間は寝てくださいね！

20本

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。

約21.9cm

つめは1日に
約0.1mmのびる
そうです。

約2億5千万回

1分に約80回
脈を打っています。

⑥ 6年間の給食で飲んだ牛乳の量は？



約250l

おふろの浴槽
約1杯分です。
たくさん飲みましたね。

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の誕生日の時期にあ
たるといわれています。そのため、今まで以上に
・自己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

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)

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。