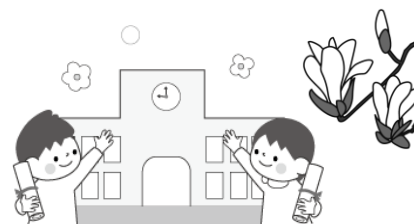


ほけんだより 3がっ

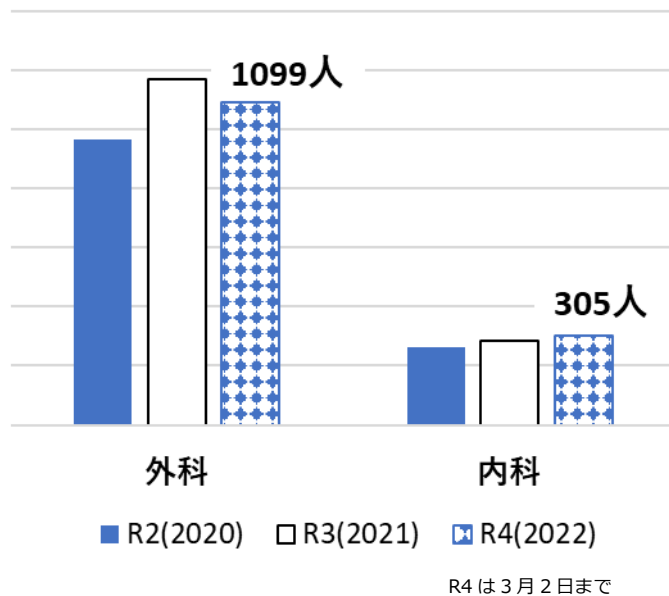
令和5年3月10日
京都市立下京雅小学校
校長 神内 貴司
養護教諭 中尾 早織

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。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの同時流行など、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。感染症に関する制限等は、徐々に緩和の方向にあります。今後も、子どもたちの心身の変化を見守っていきたいと思います。



年間の保健室来室状況の比較



きなけがにつながらないよう、運動場の使い方に加えて、体を動かす経験として、日々の体育やジャンプアップタイムを大事にしていきたいと思います。

内科的来室

この3年間の内科的来室は、若干の増加傾向にあります。高熱が出たり、体調が回復しなかったり、早退することもありましたが、保健室で休養して教室にもどることもありました。

今の校舎に移動してからの保健室の来室の様子です。

外科的来室

令和2年度が少ないのは、新型コロナウイルス感染症の流行が始まった当初で外遊びの時間が今よりも少なかったことが影響しているかもしれません。

今後、制限が緩和される中で、全校児童が運動場に出て遊ぶようになったときに、大

その他の来室

右のグラフは、外科的来室や内科的来室以外で保健室に来室した人数の推移です。令和2年度と比べると増加傾向にあります。

8歳頃までは、主観の世界で生きていることの多い子どもですが、9歳頃になると脳が発達して、自分を客観的に捉えられるようになってきます。その結果、自分と周りを比較して、劣等感を抱いたり、自信をなくしたりしやすいことがあります。

文部科学省「子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題」参考

また、客観的な捉えや、抽象的概念の獲得は、脳の「前頭前野」の発達に関わっており、「前頭前野」は脳の中で最も発達が遅く、20歳ごろまで神経回路を組み換

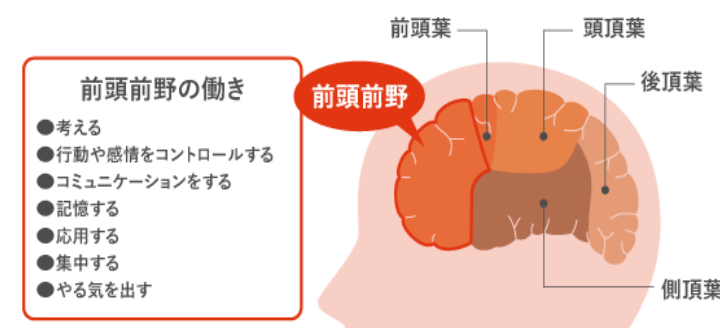
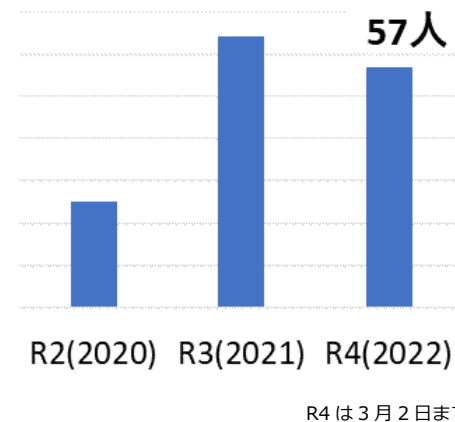
えながら発達していくそうです。心身の成長・発達が著しく、個人差もある学童期であるからこそ、不安や悩みが出てきたり、身体的不調を感じたりするのかもしれませんが。今後も、子どもたちに寄り添いながら、学級担任と一緒に支えていきたいと思います。

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、希望制個人懇談の時ではなく、通知票と一緒に持ち帰りますので、うちでも発育の様子をご覧ください。

(6年生は、1年生からの成長として渡します。)

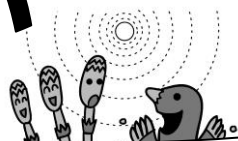
京都市内に住んでいる小学生に対して、乳歯・永久歯のおし歯の治療に関しては公費負担(無料)で受けられる制度があります。特に卒業を控えている6年生は、この機会に受診をご検討ください。





すこやか

令和5年3月10日
ほけんの日
1～5年



3月の保健目標

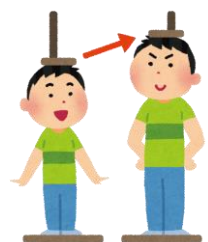
せいちょう

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. おなかがいいたい
2. 頭がいいたい
3. なんとなくしんどい



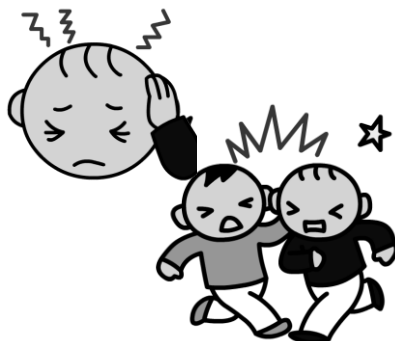
おおかった「けが」

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305人、けがで保健室に来た人は1099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、
よ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。これからは健康や安全を
大事に過ごしていきましょう。



あたたかくなり、めがかゆい・痛い、はなみずやくしゃみが出るなど、花粉症の症状がある
ひとが増えてきました。

保健室では、花粉を落とすために顔を洗ったり、すっきりするために、冷やしたりす
ることができますが、治すことはできないので、おうちの人に伝えて、病院や薬局に相談
してみましょう。



「ありがとう」で、幸せの分かち合い

～スクールカウンセラー細川より～

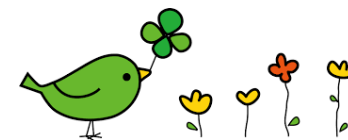
感謝することは、心と体の健康にとっても関係していて、

「ありがとう」の気持ちを伝えたり、日記に書いたりする人は、

幸せや前向きな気持ちをもちやすく、体の不調も少ないことがわかっています。

この1年を振り返って、身近な人に「ありがとう」を伝えてみませんか。

「ありがとう」と言った人も、言われた人も、幸せな気持ちになれるですよ。



あたら がつねん まえ き
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。





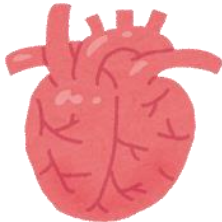
令和5年3月10日
ほけんの日
6年

すこやか

ねん せい そつ ぎょう ちよく ぜん 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> 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。
② 6年間でのびたつめの長さは？	 <div>約21.9 cm</div> つめは1日に約0.1 mmのびるそうです。
③ 6年間で心臓が脈を打った回数は？	 <div>約2億5千万回</div> 1分に約80回脈を打っています。

④ 6年間で呼吸した回数は？	 <div>約7880万回</div> 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？	 <div>約2年</div> 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！
⑥ 6年間の給食で飲んだ牛乳の量は？	 <div>約250ℓ</div> おふろの浴そう約1杯分です。たくさん飲みましたね。

前向きな中学生生活を！ スクールカウンセラー細川より～

「人は、ポジティブな情報よりもネガティブな情報に注意を向けやすく、記憶にも残りやすい」という現象が、様々な心理学の実験でわかっている、これを「ネガティブ・バイアス」といいます。

特に中学生の時期は、自分と人を比較して、友達の悪い面が見えて悪口を言いたくなったり、自分の悪い面が気になって自信を無くしてしまったりするかもしれません。そんな時は、行動に移す前に、自分の気持ちや考えにネガティブ・バイアスがないか、落ち着いてふりかえてみましょう。信頼できる友達、家族、先生に話して気がつくこともあります。中学校のスクールカウンセラーに相談することもできますよ。ネガティブ・バイアスの罠にはまらず、前向きな中学生生活を送ることができるよう応援しています！

