

ほけんだより



令和8年3月16日
京都市立松尾小学校
校長 伊藤幸範 No.12

今年度も終わりが近づいてきました。

最後まで元気にすごせるよう、はやね・はやおき・3食のごはんと、しっかり手洗いをしましょうね。

3月の保健目標 健康生活をふいかえろう ~けんこうは幸せ~

この1年をふりかえって、こころも、からだも健康にすごせましたか？ ある調査結果によると、「幸せ」になるために大切なことは「健康」だそうです。たしかに、こころや体がしんどいときや、痛いときには、何かにチャレンジする気持ちにもなれないし、うれしいことや楽しいことを感じにくいですね。「健康」は「幸せ」につながっていくのですね。



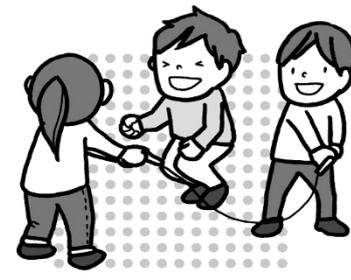
春休みは新学期の準備期間



むし歯などの治療を済ませましょう



新学期の準備はOK？



元気に遊んで体力をつけよう



みんな1年間でおおきくなりましたね。
うわぐつ、体育館シューズ、体育服、給食エプロンなどは小さくなっていませんか？
春休みのうちに、サイズを確認して準備しておきましょうね。



保護者のみなさまへ

★返却・提出はお済ですか？

- 今年度に保健室から服などを借りられたご家庭は、3月24日までに返却をお願いいたします。
- 今年度、学校でけがをされて病院にかかれた場合、スポーツ振興センターの対象となる可能性があります。(医療点数500点以上が対象)スポーツ振興センター書類の提出を忘れずをお願いいたします。

★1年間の「発育の様子」をお渡しします

1年生～5年生には、1年間の身長・体重の記録「発育の様子」を24日にお渡しします。6年生には、もう少し早めに卒業をお祝いして6年間の身長・体重の記録「成長記録カード」をお渡しさせていただきます。この機会に、お子さまの成長をふりかえっていただけると幸いです。また、この1年間で子どもたちもみんな大きくなりました。下靴・上靴・体育館シューズ・体育服などのサイズのご確認と、お洗濯をお願いします。



★心と体の「健康」が楽しい学校生活の基本です

表面でも書きましたが、ある調査結果では「健康」は「幸せ」の大切な要素だそうです。健康でなければ、色々なことが制限されてしまいます。逆に、健康でさえあれば、いつ・どこからでも幸せにおかち歩き始めることができるのではないかと思います。



「幼少期の生活習慣は一生もの」と言われています。子どもたちの「健康」には家庭の協力が必須です。お子さんの将来の「幸せ」のためにも、規則正しい生活ができるようご協力をお願いいたします。

○はやね・・・低学年は9時、高学年は10時にねる(眠れなくても、布団に入って何もしない)

はやねができるようになれば、自然に早起きできるようになります。

○3食の食事・・・朝、昼、夜ごはんをいつも大体同じ時間に食べる(「バランスよく食べる」「よく噛む」を意識できると◎)

○排便・・・出ても出なくても朝、かならずトイレに座る(5日間以上排便がない場合は、一度医療機関に相談を)

★保健室の1年間をふりかえって

本年度の保健室利用を集計し、保健室の1年間をふりかえってみました。(令和7年4月～8年2月末の集計)

けがは毎年同様、すり傷が最も多く、次いで打撲・捻挫が多かったです。小さなけがは体の使い方を学ぶ「経験」の内、ある程度は必要なことだと思いますが、大きなけがはしないように気をつけたいものです。準備体操をする、体調が悪いときは休む(見学する)、先生の話聞く、「廊下を走らない」などの学校のルールを守る…あたりまえのことが大きなけがの予防につながります。

内科は「頭痛」が最も多く、次いでしんどい・腹痛が多かったです。子どもたちに話を聞いていると、「寝るのが遅かった」「朝ごはんを食べてこなかった」「うんちが出ていない」など、感染症等の病気ではなく、生活習慣が関係して起きている不調が多いようです。規則正しい生活ができるよう、お声かけ願います。



★スクールカウンセラー勤務・・・今年度は終了しました。4月からの勤務予定については、学校だよりでご確認ください。

保護者のみなさまへ御礼

今年度も体調不良やケガによるお迎えや受診など色々なところでご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。服や袋、保冷剤などをご寄付していただいたり、返却物や書類にお手紙やメモをつけてくださったりと、色々なところで心あたまるお心遣いをいただき、大変感謝しております。直接お礼を申し上げることができず申し訳ありませんが、この場をお借りし御礼申し上げます。



ありがとうございました