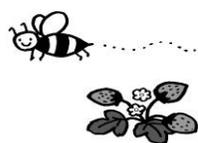


ほけんだより 3月号



*おうちの人といっしょによみましょう。 令和6年3月5日 園部小学校保健室

6年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます

3月は学年のしめくくりの時期です。1年生から5年生はひとつ上の学年になり、そして6年生は中学校へ。特に6年生は、新しい友達や先生と出会い、環境も大きく変わります。

よいスタートをきるためにも、春休みから3つのことを準備しておきましょう。1つ目は、春休み中も生活リズムをくずさないことです。2つ目はケガや病気など体の気になるところは、春休み中に治療、受診をしておくことです。最後は、心構えとリラックです。新しい環境ですごくという気持ちをもつことは大切ですが、気合いを入れすぎても疲れてしまいます。あわてず、あせらずすごしてくださいね。



園部小学校の1年間は？

今年度のけがや病気での保健室の来室状況（4月10日から2月28日まで）や歯科や眼科の受診率をまとめました。また、今年度は、3, 4, 5, 6年生で新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染予防のため学年閉鎖を行いました。

けがが多いのは、打撲、すり傷、捻挫の順です。打撲については、頭部や目、歯など首から上の部分も多く見られました。けがは、6月、10月、5月の順で多かったです。

病気で多いのは、頭痛、気分不良の順です。曜日では、週のまん中の水曜日、木曜日の来室が多かったです。

保健室の1年間

ケガの件数
534 件

1日平均利用者数
4.3 人

病気の件数
240 件

歯科受診率
40.0%

けがや病気を合わせた全体の件数は、774件です。

眼科受診率
42.9%

1日の平均は、けが3.0人、病気1.3人です。来室合計で見ると6月、11月の来室が最も多かったです。

歯科受診率は、昨年度とほぼ同じです。眼科受診率は、昨年度より5%増えています。どちらもそのままにしておくと、進行してしまうので早めに受診しましょう。

3月の健康目標



★1年間の健康生活の反省をしよう。

1年間の生活をふりかえって... できていたら□にチェックを入れよう!

<p>生活習慣面</p> <p><input type="checkbox"/> はみがき</p> <p><input type="checkbox"/> 早ね早おき</p> <p><input type="checkbox"/> バランスのよい食事</p> <p><input type="checkbox"/> てきどな運動</p>	<p>せいけつ面</p> <p><input type="checkbox"/> 手洗いうがい</p> <p><input type="checkbox"/> ハンカチティッシュ</p>	<p>こころの健康面</p> <p><input type="checkbox"/> 元気にあいさつ</p> <p><input type="checkbox"/> 友だちと仲よし</p> <p><input type="checkbox"/> ストレスの解消</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

この1年間の生活をふりかえってみましょう。上のように生活習慣やせいけつ面、こころの健康面など3つに分けるとふり返りやすいです。この1年でできたことは、これからも続け、できなかったことは、なぜできなかったのか、できるようになるためにはどうすれば良いか解決策を考えてみましょう。

4月からの新しい学年での生活をスムーズに始めるためには、体や心を健康に保つことが大切です。このふり返りをヒントに自分の体や心と向き合っていると良いですね。

さようならとこんにちは

3月～4月は、たくまんの「さようなら」と「こんにちは」が訪れる時期。進学や進級で、親しい友達と別れてさみしくなったり、新しい環境で「がんばれるかな」と不安になったりする人もいるでしょう。でも、大丈夫。それまですごしてきた日々の思い出は決して心から消えないし、幸せは時と共に積み重なっていくものだから。

希望や不安、戸惑いなど、みんなひっそりめ、今のあなた自身と受け止めれば、心が落ち着きます。素敵な春を迎えられますように。心から、応援しています。