

げんき!

令和2年度

館林市立第一小学校 保健だより No.12



寒さが弱まり、春の気配を感じられるようになってきました。桜のつぼみもほんの少しふくらみ始めているようです。春は別れの季節。6年生の卒業式も間近に迫ってきました。6年間の思い出を胸に、中学校への夢をふくらませてください。1年生から5年生のみなさんは、クラスで最後の思い出づくりをして、気持ちよく進級できるよう、心構えをしっかりとってください。1年間の反省をして、新年度新たな気持ちでがんばりましょう!!

〜1年間の健康生活ふりかえりチェック〜



☐ 早寝・早起きができた



☐ 毎日3食きちんと食べた



☐ 好きな食べ物を食べた



☐ 元気に運動をした



☐ こまめに手洗いをした



☐ 大きなケガや病気をしなかった



☐ 友達と仲良く過ごした



☐ 食後に歯みがきをした



☐ 具合がよくないところをなおした

※できたことは続けて、もう一歩だったことはできるように気をつけて過ごしましょう。

過ぎてしまいましたが...

〜3月3日はひな祭り、そして・・・耳の日でもあります〜

耳が痛い
耳鳴り
聞こえが悪い
耳だれ

早めに
耳鼻科受診



耳そうじは・・・やり過ぎない。
強くひっかかない。
奥までやらない。



ヘッドホンやイヤホンは
音量と使用時間に注意する。



睡眠をしっかりとって
疲れやストレスを
ためないようにする。



〜保健委員会より「笑顔の星を輝かせよう」プロジェクト〜

コロナで気分が沈みがちかもしれないみなさんが、あたたかいことばを考えたり聞いたりして笑顔になってほしいと思い考えた企画です。

感謝の気持ち、うれしかったこと、心があたたくなるようなことば、よいおこない、すてきだなと思ったことをカードに書いて教えてください。

お昼の放送で紹介して、児童玄関の「笑顔の星」に貼っていきます。
たくさんの「笑顔の星」をお待ちしています。



<カードを作る保健委員>



<放送で紹介中>

<児童玄関の
「笑顔の星」>



先週呼びかけた
ばかりなのに
1枚目はもういっぱい

※3月15日(月)今年度最後の保健調べを行います。

全員が忘れず〇になるようにしましょう。年間通して×がなかった人には賞状を渡します。

◇◆◇欠席及び保健室利用状況・災害発生状況◇◆◇

欠席状況 出席停止・忌引含む

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	計
総欠席者数(人)	121		250	312	64	209	343	270	368	317	287	2541
1日平均(人)	30.3		11.4	14.9	10.7	10.5	15.6	15.0	20.4	19.8	15.9	16.5

保健室利用状況

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	計
利用者数	16		110	227	42	179	189	179	170	115	156	1380
1日平均	1.3		5.0	10.8	7.0	9.0	8.5	9.9	9.4	7.2	8.7	7.7

○学年別では2, 5, 1年生の順に利用が多かった。10回以上の利用者は14人(昨年度は45人)
○すり傷などの外傷による利用者が最も多く、打撲、頭痛、気持ち悪い、だるいが続く。

災害発生状況 スポーツ振興センター共済給付手続したもの

○発生件数	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計	
	1	1	2	1	1	3	9	←昨年度24件 (男子6 女子3)
○傷病名別	骨折	挫創	捻挫	打撲	挫傷			
	4	2	1	1	1			
○部位別	下肢	手	顔	頭	腰			
	5	1	1	1	1			
○場所別	校庭	体育館	中庭	階段	不明			
	2	2	2	1	2			
○場合別	休み時間	体育	理科	不明				
	3	3	1	2				

学校でのケガで
医療機関を受診したら、
担任または養護教諭まで
ご連絡ください。



※今年度は休校や分散登校があったことと、インフルエンザの流行がなかったことで
欠席者及び保健室利用者は昨年と比較するとかなり少なくなっている。
休み時間や体育の制限もあり、災害発生率も低くなった。

◇◆◇歯科・眼科受診状況◇◆◇

歯科

受診のおすすめ内容	計(人)	受診済み(人)	受診率(%)
むし歯あり	63	32	50.8
歯列・咬合で専門医の診断が必要	45	33	73.3
歯肉の状態専門医の診断が必要	1	1	100.0
要注意乳歯あり	26	15	57.7

←保護者判断含む

まだ受診して
いない人は
春休み中に
済ませるように
しましょう。



眼科

受診のおすすめ内容	計(人)	受診済み(人)	受診率(%)
裸眼及び矯正視力がB以下の人	170	124	72.9

※むし歯及び要注意乳歯の受診率が低い。

むし歯は治療しないと治らない。

要注意乳歯は永久歯が生えることに影響がある。→早めに治療しておくことが大切。

◇◆◇児童の健康課題◇◆◇

毎年、2月の学校保健委員会で協議していましたが、今年は開催できなかったため、保健委員の児童と先生方に提起していただきました。

<保健委員より>

食事

だらだら食べ
好き嫌いが多い。
野菜嫌い
給食を残す。
バランスが悪い。
朝食を食べない。

睡眠

就寝時間が遅い。
睡眠時間が短い。
起床・就寝時間が不規則

運動

運動不足
体力の低下
運動嫌い
休み時間外に出ない。
やる人とやらない人の差がある

むし歯

むし歯を治していない。
歯みがきをしない。
きちんとできていない。

衛生面

手洗いをちゃんとしていない。
咳エチケットができていない。
ハンカチを持ってこない人がある。
マスクなしで会話をしている人がある。

視力

長時間のゲーム・動画で目が悪くなる。
高学年で視力が悪くなった人が増えた。
集中するとだんだん目が近くなる。

<先生方より>

- ・食事・・・偏食。好き嫌いが多い。
- ・睡眠・・・睡眠時間が少ない。
- ・運動・・・運動不足。運動の二極化。
- ・視力・・・視力の低下。テレビ・タブレットの見過ぎ
- ・衛生面・・・手洗いが不十分
- ・スマホ・ゲームによる生活習慣の乱れ
- ・食生活の乱れ・運動不足による肥満傾向の増加

保健委員も先生方も、
運動と偏食について、
健康課題としてあげている。
今年度は、コロナの影響で
より運動不足になったと思われる。
偏食も課題であるが、
食生活の乱れも考えられ、
運動不足も相まって
肥満傾向が増えたと考えられる。
今後の取組を検討していきたい。

保健室あれこれ NAKA

自分の小学校の卒業式は、みぞれまじりの雨が降り、とても寒い日だった。
呼びかけの言葉の担当は「1年生の頃の重かったランドセル」だった。
式が終わりに近づく頃、なんだか悲しくなって泣いた。
みんな同じ中学校に行くので別れはないのに、なぜか泣けた。
もう40数年たつというのに、今もあの場面を思い出すことができる。
6年生にとっても、記憶に残る卒業式になってほしい。
他の学年も数年後には自分の番が来る。
思い出を積み重ねて、清々しい気持ちでその場に
立てるように、時間を大切に過ごしてほしい。

