

# すこやか 3月号

令和8年 3月 2日(月)  
町田市立町田第四小学校  
養護教諭 三國 朱理

## 春休みを 健康にすごすために

新年度に向けて、春休みも健康で元気にすごしたいですね。生活習慣や生活リズムなど、以下のようなことに気をつけましょう。

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける。



令和7年度も残すところわずかとなってきました。6年生は、中学校への進学へ向けて制服の採寸も済ませ、説明会に行き、少しずつ卒業や新たなスタートへの自覚が芽生えてきているのではないのでしょうか。1～5年生も、それぞれ次の学年へ、心も体も準備を整えているところですね。

新年度のスタートは、クラス替えや担任の先生が変わるなど、環境の変化が大きい日々です。その変化に慣れるために、心と体はたくさんのエネルギーを使います。春休みは新年度、希望をもって健康にスタートすることができるよう、生活習慣・リズムを整えることを心がけましょう。また、健康面で心配なことがある場合は、春休み中に受診を済ませておくようにしてください。

1年を通し、学校保健に関する保護者の皆様のご理解とご協力、ありがとうございました。来年度もよろしく願いいたします。

### 保護者の方へ ～脱ぎ着で体温調節する習慣を～

日中はポカポカ陽気になる日も増えてきますが、急に肌寒さを感じる日もあります。そんな「三寒四温」の時は、着るもので体温調節することが大切です。

大人は「暑い／寒い」を自分で感じ、脱ぎ着して調整できますが、子どもには意外に難しいようです。

自分で判断して衣服で体温調節ができる子になるよう、「今、暑い？寒い？」と聞いて本人に考えさせたり、「私は、朝、寒いと感じたから、カーディガンを着たよ」などお手本を見せてあげたりしてください。



### 奥深～いみそ汁の話

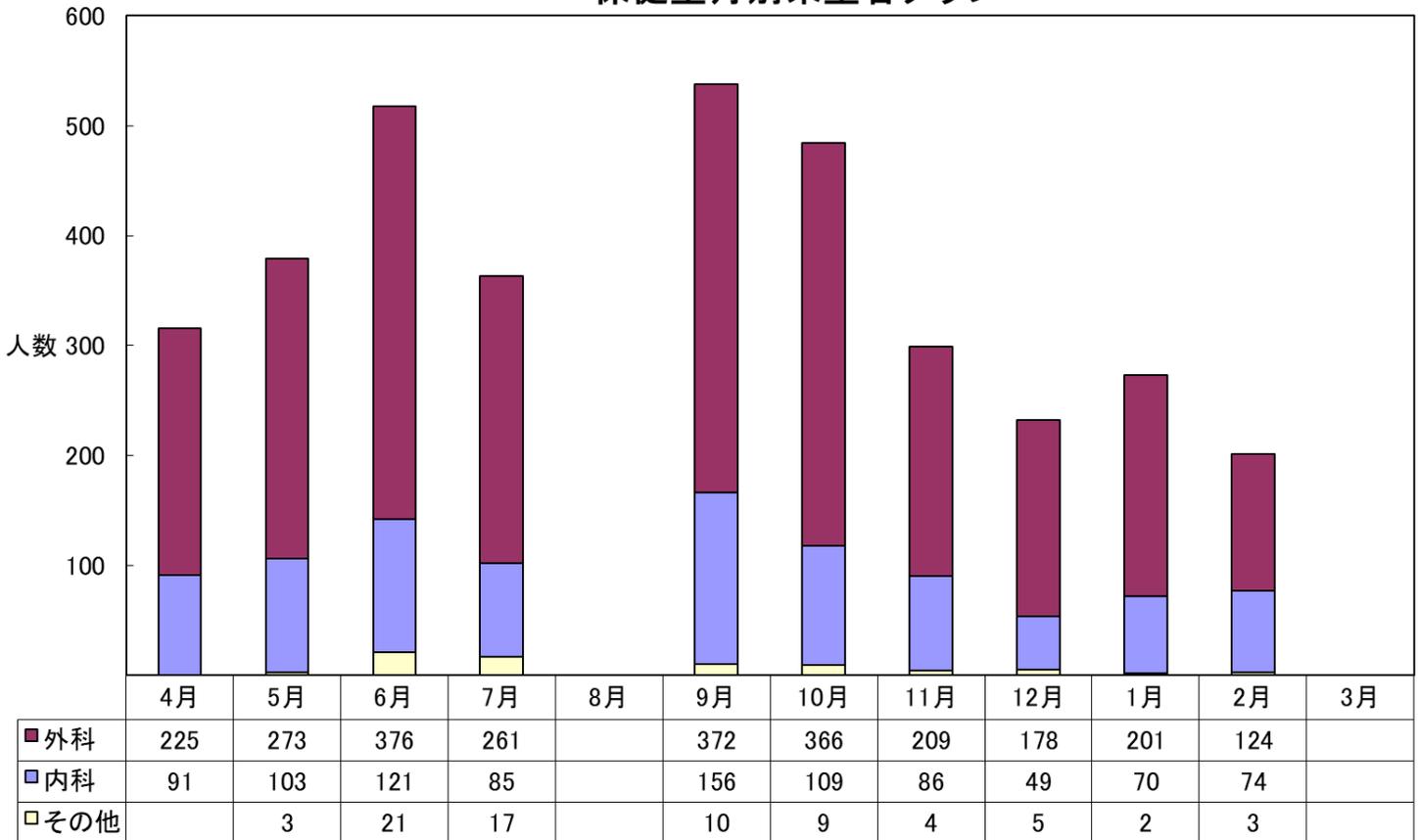
昔から「みそは医者いらず」と言われています。実際、がんや生活習慣病のリスクを下げる、血圧を下げる、抗酸化作用がある、腸内環境を整える、睡眠の質を上げるなど、みそは私たちの健康に役立っているという研究データが数多く出ています。

おすすめは、朝食のみそ汁です。体が温まり、午前中から元気に活動できますよ！



# ★令和7年度 2月26日（木）までの保健室利用状況をお知らせ します。

保健室月別来室者グラフ



区分	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
外科	225	273	376	261		372	366	209	178	201	124	
内科	91	103	121	85		156	109	86	49	70	74	
その他		3	21	17		10	9	4	5	2	3	

●4月8日から2月26日までの間で、外科に関わる来室者は、**2585人**でした。

内科に関わる来室者は、**944人**でした。

- ・寒くなってくると全体的に校庭で遊ぶ児童の割合がやや少なくなり、休み時間後の来室が減少しました。
- ・9月・10月はけがが増加傾向にありました。また、9月は長期休業明けで心身ともに学校生活への疲れや不安から内科的訴えでの来室が多くありました。
- ・発熱等で早退になった際には、保護者の方へ連絡を入れていますが、早めにお迎えに来ていただくことにご協力をいただき、大変ありがたかったです。学校で体調不良になったときは、児童は体の面だけでなく心の面でも弱って不安になっています。保護者の方が早めにお迎えに来ていただくことで、児童も安心できます。ありがとうございました。
- ・次年度はけがの予防や簡単な処置などについて児童へ発信していきたいと考えています。自らけがを回避する判断力をもつこと、小さなけがではまず自分でできる処置を適切に行える知識をもつことで、健康で過ごす大切さを理解し、行動できるようになってもらいたいと思っています。