

# ほけんだより

# 3月

町田市立小山中央小学校 保健室  
NO12 2025. 3. 7

あっという間に、年度の終わりが近づいてきました。何をするにも“最後の…”という言葉がついてきますね。1年間のまとめをするのと同時に4月から始まる新しい生活に向けて準備をする1ヶ月でもあります。

この1年間は、どんなことがありましたか？体もさらに成長して、楽しいことや悲しいこと、悔しいことなどたくさんの気持ちを体験して心も大きく成長したことと思います。あと1ヶ月、まだまだ気を引き締めて、毎日を健康に過ごしましょう！

## 3月の保健目標 自分の生活をふりかえりましょう

病気・けがの予防に…

大切な「ふりかえり」

1年間健康に過ごせましたか？

「はい」と思うものに✓をつけてみよう

しっかり睡眠をとった 	快食・快便 だった 	大きな病気や けがをしなかった 
よく運動した 	歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた 	悩みや 不安は あまり なかった 
毎日、朝ごはんを食べた 	スマホや インターネットに 依存しなかった 	人に やさしく できた 

## 今年度の保健室利用状況

利用件数 <b>4052</b> 件 	具合が悪くてきた人 <b>1447</b> 人 いちばん多かった病気 <b>頭痛</b> 	けがの手当てできた人 <b>2605</b> 人 いちばん多かったけが <b>打撲</b> 
来室者が多かった月 <b>5</b> 月 	来室者が多かった曜日 <b>木</b> 曜日 	来年度はもっともっと元気な姿がみられますように！ 

けがや体調不良だけでなく、困っていることを話したり、休み時間に“なんとなく”とふらーっと来る人もいました。

「保健室は落ち着く〜」とつぶやいていく人もいます。それは、みんなが安心して利用できるよう、静かにする、周りを見て順番を待つ、借りたものをきちんと返すなど、協力してくれるおかげで居心地の良い雰囲気作りができたからです。

利用の仕方を分かっている人が、他の人に優しく教えてあげている姿にも温かい気持ちになりました。来年度はもっともっと元気な姿がみられますように！

# 3月18日は春の睡眠の日

日本睡眠学会等が定めた睡眠の日は、春と秋(9月3日)の年に2回です。人々の睡眠健康への意識を高めることを目的に制定されました。

ぐっすり良い睡眠をとるために・・・

- ①ゲームやスマホなどの画面からブルーライトが発せられるものは、寝つきが悪くなるので、寝る2時間前までにやめよう。
- ②自分なりのリラックス法を見つけてみよう。
- ③朝目が覚めたら、太陽の光を浴びて体内時計をリセットしよう。

ラッコは寝るときに流されないように、体に海そうなどを巻き付けるようですが、手をつないで寝ていることもあるようです・・・



# 3月9日はThank youの日

3月9日は、「さん」と「きゅう」で「サンキュー」=【ありがとう】の日です！  
「照れてしまう…」「言わなくても伝わるでしょ。」そんな理由からなかなか言えないという人も多いかもしれませんね。また、誰かに何かをしてもらっても当たり前のように思っていないですか？  
サンキューの日は、少し意識して、家族や友達、学校や習い事の先生など、周りの大切な人たちに、「ありがとう。」を伝えてみませんか？



## 保健室から「ありがとう」

小山中央小学校の皆さんへ

保健室に来た時、きちんと挨拶やお礼をしたり、順番を待たたりしてくれてありがとう。明るく元気な姿をたくさん見せてくれてありがとう。

6年生へ

来室時は礼儀正しく、廊下でも挨拶を返してくれる人が多くて嬉しかったです。他学年の子たちを保健室へ連れてきたり、優しい言葉をかけてくれてありがとう。



保護者の皆様へ



本年度も、本校の学校保健ならびに保健室経営にご理解とご協力をいただきありがとうございました。今後も子供たちの心身の健康を考え、けがや病気の予防に努めながら安心して学校生活を送れるよう、保護者の皆様と一緒に見守っていきたくて思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



◎2月は、胃腸炎や水痘の流行がみられました。校内では引き続き感染予防に努めてまいります。ご家庭でもお子さんの健康観察等にご協力お願いいたします。また、学校感染症にかかった場合、出席停止の扱いになります。かかった感染症によって出席停止期間や登校初日に持参していただく出席停止修了願いの書類が異なりますので、診断を受けた際は、学校にご連絡をお願いいたします。

## 4月提出の保健関係書類について

下記書類を3月中旬に配布いたしますので、ご記入いただきますようお願いいたします。

\*健康調査票

\*結核問診票

\*耳鼻科アンケート

\*運動器調査票

全て、全学年対象です。

4月8日(火)回収