



さいたま市立東宮下小学校保健室 令和8年3月2日 発行

冬から春への変わり目のこの時期は、昼夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいられるかもしれません。感染症の流行もありましたが、今年度も健康的に過ごすことができましたか？バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠が毎日を元気に過ごすことにつながります。

あと少しで進級・卒業です。元気にその日を迎えられるよう、心も体も整えましょう。



こんげつ
今月のほけんもくひょう

けんこうせいいかつ
健康生活の



ふりかえりをしよう



げんききょうしつ ～おなか元気教室～



がっこうほけんいいんかい かいさい
学校保健委員会を開催しました



2月2日（月）に保護者や児童、職員が参加し、学校保健委員会を行いました。講師として、埼玉東部ヤクルト販売株式会社の村上直子様をお呼びしました。テーマは排便リズムの重要性についてです。毎朝の排便が食中毒や感染症の予防につながることや、朝ごはんの大切さについてもお話がありました。そして、より良い排便のためには、食事・運動・睡眠といった基本的な生活習慣を整えることが大切だと分かりました。

事前のアンケートの結果、東宮下小学校のみなさんのうち朝ごはんを食べない児童の割合はおよそ10%でした。毎日排便のある児童の割合はおよそ50%、そのうち朝に排便がみられる児童はさらに少ないという結果であり、児童全体として便秘の傾向がありました。朝の排便を促すためには、「まごわやさしい」を表す食材を朝ごはんを食べるのが効果的だそうです。ぜひ取り入れてみてください。

うらもあります



1年間の保健室の利用についてはこのような結果になりました。
 けがは体育の授業や休み時間に起きることが多かったです。ですが室内を走ったり、よそ見をしたりして起きるけがも…！
 まわりをよく見て、落ち着いて行動できるといいですね☆

多かったケガ

- ★ だぼく
- ★ ねんざ
- ★ すりきず

多かった症状

- ★ ずつう
- ★ ふくつう
- ★ きもちがわるい

具合が悪いときは、ほとんどがこの3つの症状での来室でした。頭痛は主に感染症や熱中症、睡眠不足によってみられていました。腹痛は便秘や冷えによってみられる人が多かったです。
 その他にも、相談やお話タイムで保健室を利用した児童もいました。

今年度の健康通知表をチェック!

この1年間、自分の心や体の健康をどくらい意識して生活しましたか。今年度の生活を振り返って表に〇を塗り入れてみましょう。

| 生活リズム | | | 病気の予防 | | | 気持ち | | |
|------------|-----------------|--------------------|-------------------|-----|------|-------|-----|------|
| | | | | | | | | |
| 早寝早起きをした | 毎日3食きちんと食べた | 外から帰ったら手洗い・うがいをした | 自分なりの方法で気持ちを切り替えた | | | | | |
| よくできた | できた | がんばる | よくできた | できた | がんばる | よくできた | できた | がんばる |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 週に3回は外で遊んだ | 毎食後と寝る前に歯みがきをした | 気になることがあるときは病院に行った | 友だちと仲良くできた | | | | | |
| よくできた | できた | がんばる | よくできた | できた | がんばる | よくできた | できた | がんばる |
| | | | | | | | | |

もっと良い来年度を過ごすために！

できていることは続けて、できていないことはできるようにしていくのが、1つチャレンジすることを決めて、そのために何をしたらいいか考えてやってみましょう。ポイントは、いつもより5分だけ早く寝るなど、まずは小さく始めること。

チャレンジすること
 始めの1歩

それ、耳からのSOS

これらの症状は耳の病気の可能性も。一つでも当てはまったら耳鼻科に行きましょう。

【ほけんしつ日記】

あっという間に3月になりましたね。みなさんにとって、今年度はどんな1年でしたか？嬉しかったことや悲しかったこと、できるようになったことや新しい目標が見つかることもあったと思います。そのどれもがきっと明るい未来を生きるみなさんの力になります。先生が小学生の時、苦手なことに挑戦したことで、自信がつきとても嬉しい気持ちになったことは今でも覚えていています。まずは今年度頑張った自分をたくさんほめてあげましょう。そして、これからもかけがえのない時間や周りの人を大切にしながら過ごしていってほしいなと思います☆