



ほけんだより 3月号

海道小 保健室 R7. 3



がくねん 学年のしめくくりの月になりました。6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。そして、そのほかの学年のみなさんも、春休みが終わると、1つ上の学年に進級ですね。やり残したことはないですか？心も体も元気にすごせるといいですね。保健室の1年間のようす

3月の保健目標

みみ たいせつ 耳を大切にしよう

ねんかん せいかつ はんせい 1年間の生活の反省をしよう



ほけんしつりようすう がつ げんざい 保健室利用数（2月27日現在のべ人数）

けが	876人
びょうき	420人
けが 合計	1296人

病気で多かったのは、①ずつつ

②きもちがわるい・だるい ③ふくつつ

④せきがでる・のどがいたい ⑤はきけがある でした。



おお 多いけがは①だぼく ②すりきず ③虫さされ ④きりきず、さしきず ⑤目のけがの順でした。



らいしつ いちばんおお 来室が一番多かった月は6月の172件でした。もうれつに暑かったりけがや体調をくずした人が多かったようです。



こころのはたらき



こころ は、この3つの働 きがあります！！
ふあん 不安やなやみがあるときは

かんじょう 感情	よころび・かなしみ・いかり・感動など
しこうりよく 思考力	やくそくやきまりをまもる・役割を果たす きょうりよく たにん 協力する・他人をおもいやる
しゃかいせい 社会性	すじみちを立てて物事を考える

ぐっすりねむれたときは、心もすっきりします。

てきどな運動をしたときは、心もすっきりします。

からだ こころ 体と心はつながっています。ゆっくりと心と体を休ませて、たのしい、春休みをすごしてください。



せんせい はな とも はな 先生と話す、友だちと話す
おうちのひと はな 人と話す
スクールカウンセラーなどの
せんもんか そうだん 専門家に相談する
とも あそ きぶん か 友だちと遊んで気分を変える
ゆっくり やす ゆっくり休む
かる うんどう 軽い運動をする
おんがく 音楽をきく
す 好きなことをする
おわったことはき にしないようにする
など自分にあった方法をかんがえてみてくださいね。

すてきなえがおで

ひとりでなやまないでね！！

へいきん やく 平均 約34.7cm。

6年生のみなさんへ ♪

うらをみてね

この数字、何か分かりますか？みなさんが小学校に入学してから卒業するまでの6年間に伸びた身長
の平均です。成長したのは身長や体重だけではなく、心も豊かになり、知識や知恵もいっぱい身につけたこ
とでしょう。6年生はあと少しで小学校を卒業ですね……。

保護者の方へ



～学校保健・給食委員会を開催しました～

1月30日（木）に開催しました。新体力テストの結果について、給食について、食物アレルギーに対
すること、身体計測の結果についてなど担当する職員からの報告となりました。一部抜粋して掲載いたします。

新体力テストの結果から

全体的に全国平均を下回っている種目が多く、運動不足が影響していると考えら
れます。体育の授業や体育行事を充実するとともに、休み時間の外遊びを奨励し、運
動の機会を増やし、体力の向上を図ってきたいです。

もうすこし努力が必要な項目は、シャトルラン、長座体前屈、立ち幅跳びで、持久力
が低い結果となっています。体が硬く、柔軟性が低い児童が多いのも心配です。



給食に関すること



グループ給食が戻ってきました。食前の手洗いうがいの徹底、アルコール消毒の徹底、いただきま
すの前に盛りきるなど感染症対策を実施しています。

（食物アレルギーをもつ児童への対応について）

学校生活管理指導表の提出→保護者と栄養士、関係職員との面談を経て、食物ア
レルギー対応食の同意書提出、アレルギー個別対応の検討、給食対応が開始となり
ます。



（食に関する指導について）

季節や行事にちなんだ献立や豊郷地域学校園合同献立など、食への理解を深め、興味関心を高める取組を
行っています。学校で育て収穫した米、さつまいもを使っての献立も取り入れています。

嫌いなもの克服献立は児童委員会による啓発活動として実施しました。

おはなし給食、縦割り班でのなかよし給食、ふれあい給食など様々な献立を設けています。

豊郷ランチや地域学校園食育だよりの作成など学校園としても活発に活動しています。



健康診断、保健に関すること

男子の身長・体重については、3・4・5年生が身長・体重ともに全国平均を超えました。

男子の肥満に関しては、少しだけ上回っています。男子はやや大柄な体格の児童が多いと考えられます。

女子の身長・体重については、6年生が全国平均を超えています。女子の肥満度については、
全国平均を下回っています。女子の体格はやや小柄痩せ気味傾向の児
童が多くみられると考えられます。しかし、体格に関しては個人差が
大きいので、平均値はあくまでも参考値であり、個人の伸び幅を確認
し、バランスの取れた体格を維持していくことが大切です。

むし歯なし児童は全体の76%で、県、全国のデータを上回る結果となりました。

裸眼視力Aの割合は、全国を大きく上回り、B・C・Dの割合はすべてにおいて全国以下となっています。
この結果により、本校児童の視力は良好な状態にあると考えられます。

本校では12月に2年1組、3年1組が学級休業をしました。2月に入り落ち着いている状況です。

講話 学校薬剤師 須藤 美江子先生「学校における薬物乱用防止教室について」

薬物乱用は、身体の中で一番大切な「脳」を壊します。脳は身体のメインコン
ピューターです。一度使用すると薬物依存はずっと続きます。オーバードーズも
問題になっています。薬には服用する決まりがありそれを守ることが大切です。

