



南が丘小学校
保健室

H31. 2. 26

とうとう学年最後の月になりました。この1年はどんな年でしたか？

保健室には今年もたくさんの子が来室しました。小さなけがや体温が気になって何度もやってくる子、お守りのように保冷剤を借りていく子、ソファに座ってちょっと休憩してから教室へ戻っていく子などもありました。

また、付き添いやお見舞いには、大勢の友だちが来て、帰りの準備や頼みごとを喜んでひき受けてくれました。保健室前の廊下を通るとき、手を振ってくれる1年生もすっかりたくましくなりましたね。

楽しいことや感動したこと、がまんしたことや悲しいことなど、いろいろなことを経験しながら、みんなそれぞれにがんばりました。ひとまわり大きく成長した姿を見るとうれしく思います。



1年間の保健室来室者数

(人)

	4月	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
けが	297	398	421	184	279	444	339	175	292	208
病気	104	108	176	86	147	148	168	89	113	104
計	401	506	597	270	426	592	507	264	405	312

※2月は22日(金)までの人数

エアコンのおかげもあり、昨年より病気での来室が少なかったです。冬のインフルエンザ流行が心配されましたが、大流行には至らず、学級閉鎖も行わずに済みました。みんながかぜ予防を心がけ、しっかり換気をしたこと、体育の時間にいっぱい体を動かしたこと、雨が少なくて休み時間にも外でたくさん遊べたことなどがよかったのかなと思います。

インフルエンザワクチンの効果は5か月くらいですので、暖くなる季節も油断せず、手洗い・うがいをつづけましょう。



卒業式に向けて ～5, 6年生のみなさんへ～

卒業式の練習や式当日は、長い時間、静かにじっとしていることが続きます。緊張も重なって、途中で体調や気分が悪くなってしまう人もいます。次のことに気をつけましょう。



1. **必ず、朝ごはんを食べること。**
2. **睡眠不足にならないよう、夜は早めに寝ること。**
3. 体育館は冷えることもあるので、じょうずに服装で調節しましょう。
4. 花粉症でつらい人は、マスクやメガネ、ティッシュペーパーなど必要なものを忘れずに。(服薬で眠くなる人は、気をつけてください。)

※もし、途中で体調が悪くなったら、がまんせず早めに合図してください。

★方法は ⇒ その場に座る。手をあげる。隣の人に伝えるなど。

「気持ちが悪くなったらどうしよう・・・」と、心配ばかりしているとかえってよくありません。何か気になることや不安なことがある人は、前もって先生に相談してくださいね。

春休みは、心と体のメンテナンスを！



4月からさまざまな健康診断が行われます。

運動器検診の「しゃがみこみ」(右の絵)など、できないポーズも練習してできるようになれば問題ないことがほとんどです。少しずつ練習をしておくといいと思います。

むし歯など治療が必要な人、メガネが合わなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

もちろんリフレッシュも大切です。新学期を元気よくスタートできるように心と体の準備をしましょう。



左右の足は少し開いてもよい。
足の裏はつけたまま。

<保護者の方へ>

スポーツ振興センターの書類は、可能であれば修了式までに提出いただくと助かります。それ以降に提出の場合は、新年度、新しい担任の先生にお渡しください。

※6年生の人は、3月分までは小学校に提出をお願いいたします。



一年間、保健室へのご協力ありがとうございました。(養護: 出口、西田)