



平成30年3月
宇部市立琴芝小学校
保健室

おうちの方と一緒に
読んでくださいね。



少しずつ寒さも和らいできて、春の気配を感じるようになりました。
今の学年、今のクラスで過ごす時間も残り少なくなってきました。
みんなで過ごす時間を大切にするためにも、しっかり体調管理を
しましょう。



冬の合言葉は、手洗い・うがい・換気（部屋の空気の入れ替え）



3月7日現在

保健室の1年間



保健室に
来た人の数
1年間で1216人

多かったのは
月では6月
曜日では火曜日
でした。

いちばん
多かったケガは
すりきず
でした。

ケガの手当てで
保健室に来た人
797人

体調が悪くて
保健室に来た人
417人

いちばん
多かった症状は
だるい
でした。

学校でのケガで病院受診をされた方へ

学校でのケガで、病院受診をされた方（医療費を1500円以上支払われた方）に日本スポーツ振興センター災害給付金の手続きの申請用紙をお渡ししています。申請用紙を受け取られた方は、手続きを済まされましたか？ 申請のための書類をなくされたり、受診先へ預けたままになっていませんか？ 早めの書類提出をお願いいたします。

ご不明のことがございましたら、保健室までお問い合わせください。また、申請用紙を受け取られて申請されない場合も必ず学校までお知らせください。

NOメディアチャレンジ報告

1年間ご協力ありがとうございました。

今回のNOメディアの日は、オリンピックと重なりチャレンジが難しかったようですが、子どもたちの中に、NOメディアをしなくてはという意識が生まれており、大きな進歩を感じました。

NOメディアは、自分で考えてコントロールしていく習慣づくりが目的です。これからも、今以上にメディアコントロールの力を身に付けてほしいと思います。

★子どもたちの感想

- ・メディアがなかったから、虫のことに夢中になれたし、いろんなお話が聞けたのでよかったです。
- ・お母さんと出かけたりしたので、メディアを減らすことができました。休みの日は、メディアを使わずに、ゆったりとできたのでよかったです。
- ・最近NOメディアの頑張り度が落ちていると、今回見つめ直すことができた。家の人と話し合い、自分をコントロールできるようにして、頑張り度を上げていきたいと思います。
- ・最近は、ゲームをすぐにやめていて、いつもより寝る時間を守れているので、寝不足が減ってよかったと思います。

★お家の方から

- ・今回はあまりできなかったようですが、本人も意識してゲームやテレビをやめる行動が見られました。
- ・買い物ではスーパーで夕飯のメニューを一緒に考えながら、材料を買ってみたり、お手伝いをしてくれたりしました。家の掃除をしてくれたりと、とても助かりました。
- ・ウォークマンをもらってから、利用する時間が多くなってきているので、決めた時間内にできるように自分でコントロールするとともに、調べ物をするなど勉強につながる使い方ができるとよいと思います。
- ・今週は野球の練習や外での遊びが多かったので、メディアをあまり利用しませんでした。ただオリンピックもあったので気になって見ることもありました。



むし歯などの治療は終わっていますか？新年度（来月）に入るとすぐに健康診断が始まります。治療がまだ終わっていない人は、新年度までに、治療を済ませましょう。

メガネは合っていますか？見えにくいと思ったら、早めに眼科を受診し、度数があっているか確認してもらいましょう。

体の具合が悪いところはありますか？規則正しい生活をして、新年度を元気に迎えられるようにしましょう。

1年間保健活動への御協力ありがとうございました。

やる気が出ない、頑張れない、前向きに考えられない・・・大人でもそんな時がありませんか？考えすぎて、胃が痛くなったり、頭やおなか痛くなったり・・・。

一度は経験があるのではないのでしょうか。子どもでも、そういった症状が出ることもあると思います。つらい時の乗り越え方は、人によっても様々です。のんびり自分の好きなことをして過ごす、好きな運動を思いきり楽しむ、誰かに話すだけでも気分がすっきりする人もいます。お子さんが少し辛そうにしていたり、何かに行きづまっていると感じられたときは、ぜひおうちの方の経験を話してあげてください。

心と体はつながっています。心が弱ると体も弱くなってしまいます。まずは、きちんとした生活習慣を身に付けて、健康な体と心を育てましょう。

今年度のほけんだよりは今回が最終号となります。1年間ありがとうございました。来年度も引き続き、保健室をよろしく願いいたします。

