ほけんだより

令和６年３月１９日　No.９
三次市立川地小学校　保健室

今年度も残りわずかになり，一年間の総まとめの時期ですね。保健室でもみなさん一人ひとりの成長の記録をまとめていますが，昨年と比べるとずいぶん大きくなっていて驚きました。６年生の中には，１年生の身長からなんと４２cmも伸びた人がいました！

これから先も目標や夢に向かっていくために，自分の心と体を大切にして，大きくなってください。みなさんのことをずっと応援しています。

保健室 1年間の記録

保健室に来た人は，４３６人でした。

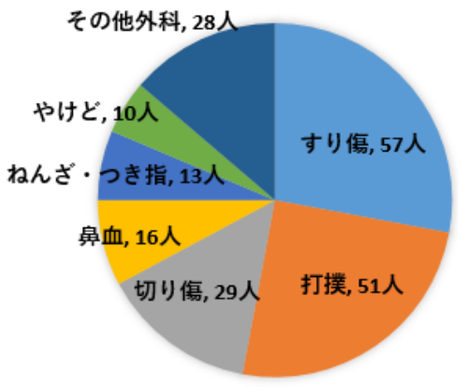
ケガで来た人
232 人

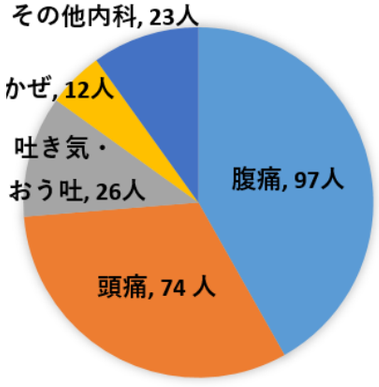
一番多かったケガ
すり傷

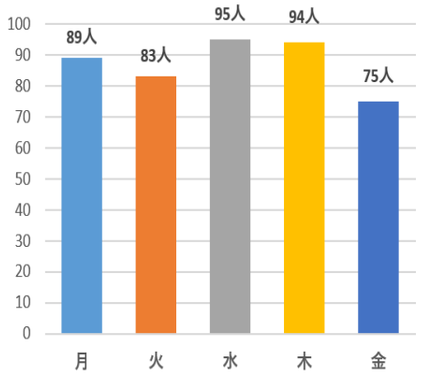
体調が悪くて来た人
204 人

一番多かった症状
腹痛

来た人が多かった曜日
水曜日・木曜日







年間を通して，睡眠不足や朝ごはん不足，便秘など，生活習慣の乱れから具合が悪くなったり，気をつけて生活をすれば防げたかもしれないけがをする児童が多かったです。

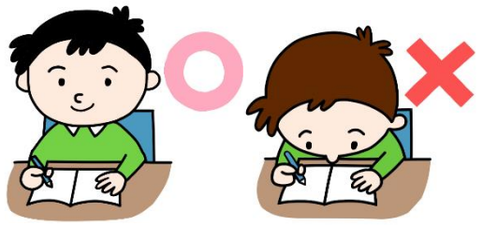
保健給食委員会は３月から令和６年度前期の新メンバーで活動しています。来年度の活動について全員で真剣に話し合い，「川地小学校のけがを減らそう」「けがの手当について知ってもらおう」とテーマに決まりました。みなさんが健康・安全に過ごせるようにがんばります！

学校保健委員会を行いました！

２月２２日に，学校医の重信和也先生をお招きして，学校保健委員会を行いました。児童のみなさんの健康状態や日々の様子，感染症の状況，３快チャレンジの取組などについてお伝えした後，重信先生からご指導・ご助言をいただきました。

健康状態について，最近特に子供の近視が健康課題とされていますが，川地小学校でも視力が低下している人が増えてきています。

姿勢を正して勉強や読書をする，
30分に１回は遠くを見て背伸びをするなど，
目に負担がかからないようにすることが
大切だと教えてくださいました。

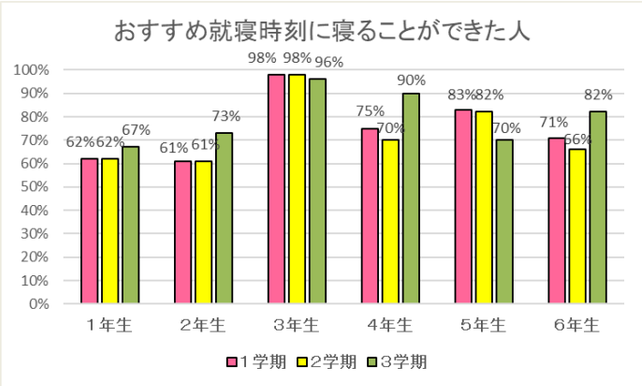


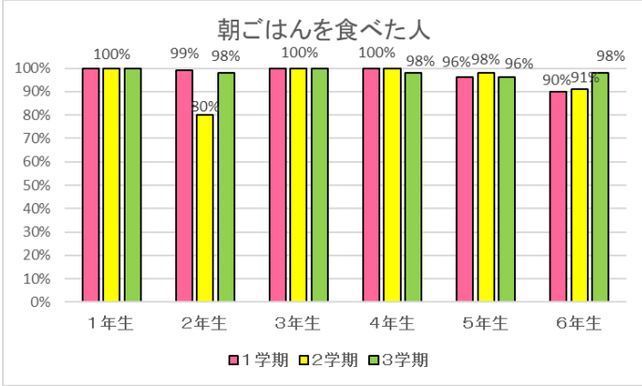
感染症については，引き続きこまめな手洗い，うがい，換気等を行い，定期的に保健指導を行いたいと思います。発熱したり，いつもと違う症状が続く時には，自分のためにも周りの人のためにも積極的に検査をして，早めに休養してください。

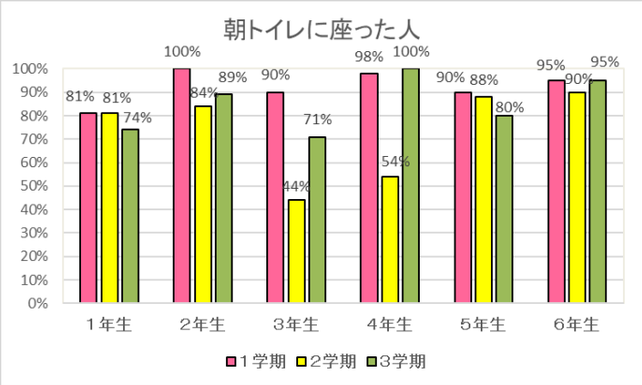
３快チャレンジについては，朝うんちの達成率がどの学年においても低いことや，腹痛が原因で保健室に来る人が多いことから，川地小学校の課題と考えます。昼や夜にうんちが出る人もますが，朝うんちが出ると体も心もスッキリするので，いい気持ちで一日をスタートできますよ。重信先生より，朝うんちを習慣にするには，早起きをして朝の準備にゆとりをもち，朝ごはんをしっかり食べて毎朝トイレに座ることが大切だとご助言をいただきました。

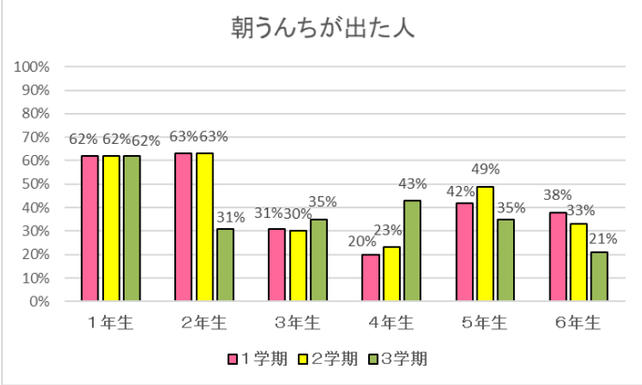
来年度の３快チャレンジは「６：３０（できれば６：００）までに起きる」という項目を加えて，早起きを意識できるようにしたいと思います。

～第3回3快チャレンジの結果～









児童のみなさんのふりかえり

- 早く寝たら朝シャキッと起きることができたので，次もがんばりたいです。
- 快眠をがんばりました。前はごはんを食べたくなかったけど，早く起きていっぱい食べることが出来ました。
- 意識したらいつもより早く起きることができ，朝日に当たったら気持ちよく起きることが出来ました。
- 今まで朝ごはんを食べるのが遅くて，大急ぎで朝の準備をしていたけど，6時に起きたら時間に余裕が出来た。
- 二度寝をしないように意識できたけど，休日はどうしても気が緩んで二度寝したり，遅くまで寝てしまう。

保護者の方から

- 目覚まし時計をセットしたり，工夫をして守れるように意識して行動していました。朝はあまり食べたくないと少し前は言っていましたが，早寝早起きのおかげで少し食べる量が増えました。
- 冬になってからなかなか目が覚めなくなってきたのに，目覚ましより早く起きてくる日があってびっくりしました。
- 最近は寒く，布団から出るのが億劫になっていましたが，３快チャレンジのおかげで頑張って早起きしていました。ゆとりある朝を過ごせるように，これからも続けてきたいです。
- 排便コントロールをもっとできるように促していきたいです。
- 早起きをしたらご飯もよく食べることができました。学校へ行く準備もしっかりできて，忘れ物も少なかったと思います。

日本にいても「時差ボケ」になる？

週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「１日」は25時間。きっちり24時間ではないので、何もしないとどんどんズレていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。

でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻が遅れ、体内時計の１日をスタートするタイミングがズレてしまいます。その状態で休みが明けると、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならず、「時差ボケ」のような状態になるのです。

寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日も生活リズムは崩さず、いつも通りを心がけてみて。

～ 保護者の皆様へ ～

今年度も学校保健活動へのご協力をありがとうございました。お仕事等でお忙しい中，様々な取組にご協力いただき大変感謝いたします。

お子様の健康のことで何か気になることがありましたらお気軽にご相談ください。

来年度も引き続きどうぞよろしくお願いいたします。