



令和8年3月号
 葉鹿小学校
 保健室

校庭の桜のつぼみがだんだん膨らんできました。寒さの中にも春の訪れを感じます。現在のところ本校は、感染症の罹患報告が続いております。6年生を見送る大事な式が控えております。引き続き、石けんを使った手洗いや換気等、感染対策を心がけてください。1年間、感染対策や保健教育にご協力ご理解をいただき、ありがとうございました。



1年間の保健室来室状況

1年間（4月～2月末まで）で保健室に来室した児童は**1381人(昨年度1384人)**でした。「昼休みの終わりのチャイム（予鈴）が鳴ったら、ボールを蹴ったり、投げたりはしないでください。」というお願いをしたところ、ケガ人が減少しています。一番多かったケガは、今年も「打ぼく」です。次に「すり傷」「ねんざ・つき指」でした。以下は、本校のケガの事例です。

①ドッジボールをしていて、ボールがぶつかった。②遊んでいて、ころんだ。③ボールが、指にあたった。等です。体調不良で一番多かったのは「気持ちが悪い」です。次に「頭痛」「腹痛」でした。登校直後からいつもの元気がないお子さんがいます。登校前の健康観察（検温等）をよろしく願いいたします。



1年をふり返ろう!

「できた!」と思うものに
 ○をつけてね





聞いただけじゃない!



耳の大切な機能

私たちは、耳を使って音を聞き、自分の周りの情報を集めたり、コミュニケーションを取るために相手の言葉を聞いたりします。さらに、耳の奥には体のバランスを取るための器官があり、動きを常に感じ取っています。いつも大事な働きをしている耳を大切にしましょう。



耳元で大きな声を出さない



鼻をかむときは、片方ずつ押さえてかむ。優しくかんでくださいね。



耳や耳の近くをたたかない

いくつ知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

お世話になりました

ごちそうさま

一緒のクラスでよかった

うれしい おかげさまで

美味しかったよ

いつも頼りにしてるよ

いただきます

助かったよ

元気をもらったよ

さすが!

あなたがいるから頑張れる

また遊ぼう

参考になったよ

3月9日は「サンキユーの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ
の
心
の
ケ
ア

1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。

保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。

新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。



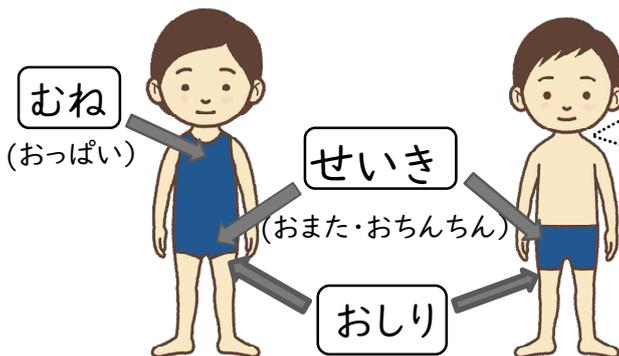
「プライベートゾーン」って知っていますか？

1年生の学活で「だいじな からだをまもろう」について勉強をします。自分の体はすべてが大切ですが、特に、プライベートゾーンと呼ばれる場所は、自分だけの大切な場所です。なぜなら、体の中や命につながる場所だからです。プライベートゾーンは、病院等でみってもらうとき以外は、人に見せたり触らせたりしてはいけません。ほかの人のプライベートゾーンも、その人にとって大切な場所なので、勝手に見たり触ったりするのは、絶対やめましょう。是非ご家庭でも話題にしてみてください。

プライベートゾーン

・・・じぶんだけの たいせつな ばしょ

みずぎ でかかれている ところ



ひとのプライベートゾーンは...

- ①みない。
- ②さわらない。

じぶんのプライベートゾーンは...

- ①ひとにみせない。
- ②ひとにさわらせない。
(じぶんでさわるときは、ひとまえてさわらない。)
- ③せいけつにする。

⑩ひとりである時に、「パンツの中を見せて!」と言われたら、あなたならどうする？

△もしも プライベートゾーンのルールをやぶる人にあったら・・・

じぶんのからだは、じぶんのもの。
ともだちのからだは、ともだちのもの。
じぶんのもの、ともだちのもの、だいじにしよう!

★じぶんを まもる 3つの ほうほう

- ①「いや!」「やめて!」と **ことわ** る。
- ② **にげ** る。
- ③ **おとな** に いう。

足利市養護部会西部班では、性教育の指導法について研究しています。今回の指導は、研究共有している内容です。本校では、令和5年度から1年生で実施しています。

4月から健康診断が始まります。

児童のプライバシーや心情に配慮しながら、正確な検査・診察を実施していきます。円滑な健康診断実施のため、保護者の皆さんにご理解・ご協力をお願いいたします。

①運動器検診・・・新学期になってから「保健調査票」を配付いたします。

特に「脊柱や胸郭の疾病及び異常の有無」については、**ご家庭で保護者による丁寧な確認をお願いいたします。**学童期には、原因不明で「突発性脊柱側湾症」を発症する場合がありますので、お子さんの姿勢をよく観察してください。「しゃがみこみ」のできないお子さんは、春休み中に練習をしておいてください。

②心臓検診(1・4年生)・・・心臓の疾病及び異常の有無を確認するために、肌直接聴診器を当て聴診することになります。(下着等の上からでは心臓の音が聞こえづらいためです。)ご承知おきください。