

ほけんだより3月

令和7年3月3日
宮西小学校 保健室

慣れ親しんだクラスのお友だちや教室で過ごす時間もわずかとなりました。1年前の4月をふり返ってみると、体も心も大きく成長しましたね。新年度も元気に迎えることができるように、最後の1ヶ月、今しか作れない思い出をたくさん作って、元気いっぱい、大切に過ごしてください

保健室1年間の記録



保健室利用状況をお知らせします。
(4月8日～2月28日)

保健室の利用者数

565人

保健室に来た人

多かった月 6月
少なかった月 7月

3月は、ケガや病気が少ないといいな～。

ケガで来た人数

399人

多かった症状

- ★ 打撲
- ★ すり傷
- ★ きり傷

体調が悪くて来た人数

162人

多かったケガ

- ★ 頭痛
- ★ だるい
- ★ 腹痛

新学期ストレスに要注意！心の見守りをお願いします



どの子ども一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

- 例
- 怒りっぽくなる
 - 甘えん坊になる
 - 分離不安で大泣き
 - チックや吃音が出る
 - 指しゃぶり
 - 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



今年度実施した健診診断の結果から、病院受診は済まされたでしょうか？今年度のことは今年度のうちに済ませておきましょう。まだ受診していないお子様については、今年度中に受診してみてください。なお、受診されましたら、結果を学校に知らせてください。

1年間、保健関係へのご協力大変ありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いたします。