

# すこやか春休み号

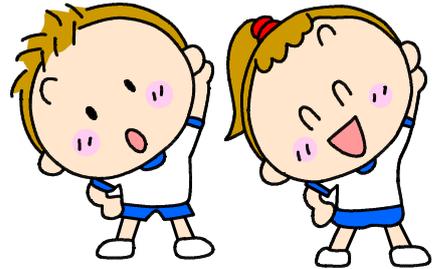
平成24年(2012年)

3月23日

三雲東小学校保健室

3学期も終わり、いよいよ明日から春休みです。春休みは、新学期への準備期間です。一年間の学校生活や生活習慣をふり返り、新しい学年のスタートに備えましょう。春休み中は、交通事故に注意し、規則正しい生活リズムで過ごしましょう。

## 保健室 この1年間…

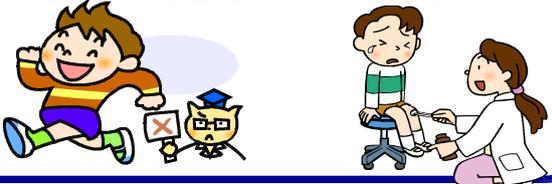


## この1年間、保健室を通して 感じたことあれこれ…

・休み時間、外で元気に遊ぶ子ども達が多く、すりきずや切りきずなどのケガをする人が多かったです。

★すりきず＝水で洗う  
きりきず＝指で血を止める  
鼻血＝ティッシュで止血 など

泥だらけで、血を流しながら保健室に来ないように自分でできる簡単な応急処置の仕方を身につけましょう。



・1年間にスポーツ振興センターに申請した災害は、13件でした。今年は、骨折や歯牙破折など大きなケガで病院へかかるケースが多かったです。

・高学年になると人との関係 特に友達や先生との関係に悩んで、悩みを相談に来ています。

思春期になり、自分の気持ちがうまくコントロールできなく、感情的になったり、落ち込んだり、心が不安定な子どもの来室が目立ちました。

★教師や保護者は、子どもの敏感な心の変化をキャッチし、適切に対処し、見守ることが大切さだと感じました。

・けがや病気で保健室に来ても「いつ・どこで・何をしていたか?」「いつから・どこが・どうなのか?」とけがや病気の状況をわかりやすく、話せない人が大変多いです。

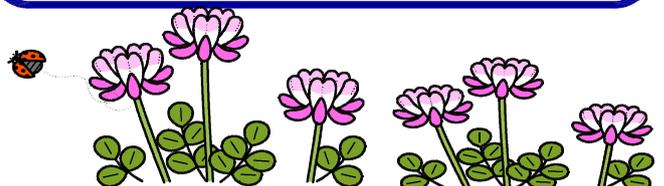
★自分の体の状態を人にわかるようにしっかりと伝える力を身につけましょう。

・今年は、インフルエンザでの学級閉鎖はありませんでした。また、1年間通して、感染症の流行もありませんでした。子ども達は、手洗い・うがい・マスクなど感染症予防を一人ひとりがしっかりしてくれたと思います。各家庭でも子ども達の健康管理に努めていただいたおかげだと感謝しております。

★手洗い・うがいでインフルエンザを撃退しました。

・給食後のはみがき100%をめざして、1年間取り組みました。はみがきを通して、健康に生活するための基本的な生活習慣を身につけてくれればと思います。

★滋賀県歯科優良校に選ばれました。



# 健康生活成績表???

## チェックしてみよう!!

1年間の生活をふり返って〇×をつけてみましょう。できていないところは、4月からがんばりましょう。

1、毎日、早寝・早起ができていましたか。	
2、朝は、家の人に起こされず、自分で起きていましたか。	
3、毎日、朝ごはんを食べていましたか。	
4、朝・ねる前のはみがきができていましたか。	
5、休み時間は、外で元気に遊ぶことができましたか。	
6、排便の習慣がついていますか。	
7、給食は、残さず食べていましたか。	
8、好き嫌いがなくなりましたか。	
9、給食後のはみがき100%を達成できましたか。	
10、大きなけがや病気をせず、1年間過ごせましたか。	
11、学習をするときは、姿勢よくできていましたか。	
12、手洗い・うがいの習慣がつきましたか。	
13、ハンカチ・はなかみ・マスクを毎日持ってくる習慣がつきましたか。	
14、よふかしをしないで、すいみん時間をしっかりとれていましたか。	
15、イライラしたり、腹を立てることがなかったですか。	
16、登校がイヤだったり、学校が楽しくないと思うことはなかったですか。	
17、むし歯や目など、からだの悪いところを治療しましたか。	
18、交通安全に気をつけて登下校できましたか。	
19、友だちと仲良くできましたか。	
20、お家の人に心配事や悩み事が話せましたか。	

いくつ〇がつきましたか? 〇の数を合計してみよう。

- <20~15コ> なかなかいいね! 1年間健康に生活できました。
- <14~10コ> もうちょっとだけ自分の生活を意識して生活しよう。
- <10コ以下 > 努力が必要です。生活を全面的に改善しよう。

<p>ごうけいてんすう 合計点数</p> <p>てん 点</p>
--