

# ほけん祭り3月

平成 31 年 (2019 年) 3 月 18 日  
札幌市立日新小学校保健室  
No16 (平成 30 年度最終号)  
家庭数配付



雪はまだありますが、日差しから春を感じることができるようになってきました。子どもたちは、6年生の卒業を祝い、感謝を伝えるとともに、進級に向けての準備をしています。

4月からよりよいスタートができるように、今年度一年間を健康面から振り返ってみましょう。

引き続き、インフルエンザをはじめとする感染症に注意して過ごしたいものです。

## 平成 30 年度保健室来室状況 (4/6~2/28)

★内科	738人	(最も多かったのは頭痛)
★外科	1277人	(最も多かったのは打撲)
★その他	112人	(目がかゆい、耳が痛いなど)
☆合計	2127人	(一人平均34回)



- 着替え、付き添い、委員会活動などは含まれません。
- 最も来室が多かった月は5月でした。

数には含まれませんが、体調不良やけが以外にも、登下校や体育館への移動の際に、出来事を話してくれる子が多く見られました。日常の元気なときの様子が分かることで、心や体の不調に気づくことができます。これからも子どもたちとの交流を大切にしたいです。

また、病気やけがによる早退の際に連絡すると、いつも保護者の皆様にはすぐに来校していただきました。保護者の皆様と相談しながら子どもたちを見ることができ、心強かったです。今後とも、ご理解、ご協力をお願いいたします。

## 「健康カード」と「運動器検診問診票」を持ち帰ります

### ★6年生の保護者の方へ★

お子様のご卒業おめでとうございます。本日、小学校在学中の体の様子を記録した「健康カード」と「運動器検診問診票」をお返しします。どちらも中学校では新しいものを使用します。

「健康カード」には、小学校6年間の成長が記録されていますので、ご家庭で保管しておくことをお勧めします。

### ★1年生～5年生の保護者の方へ★

3月25日(月)に「健康カード」と「運動器検診問診票」を持ち帰り、**始業式に提出**していただきます。25日に配付するプリントをお読みになり、記入、訂正をお願いいたします。



➡裏面は、健康生活の振り返りです。お子さんと一緒にチェックしてみましょう。

# 1年間 **健康チェック**

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキキライせず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



**7**つできた！

すごい！

その調子で  
健康習慣を続けよう

**4~6**つできた！

もう少し！

できなかったことは、  
新しい学年の目標にしよう

**1~3**つできた！

がんばって！

ほかの健康習慣も  
取り入れてみよう

どれもできなかった

ざんねん！

まずは、できそうなものから  
取り組んでみて

あなたの1年は、  
どうでしたか？



4月に始まった学年も、もうすぐ終わりですね。楽しかったこと、感動したこと、がんばったことがたくさんある反面、つらかったことや悲しかったこともあるかもしれません。身長や体重が大きくなったのと同じように、そんないろいろなことが、みなさんを大きく成長させてくれているのだと思います。

少し振り返ってみよう

自分で成長したなーと思うことは？

来年、目指したいことは？



## くつ **こんなはき方してないかな？**

最近足が痛いAさん。なんでだろう？  
くつのはき方を見よう。



かかとをふんでいる

くつをはくときに  
テープ・ひもをしめ直さない

形がくずれたり、テープやひもがゆるくなったらまはっていると、足を上手に固定できません。

こういうはき方を続けていると、無理に体のバランスを取ろうとして足の形が変わってしまうこともあります。

### 正しいくつのはき方

- ① くつに足を入れて、かかとをあわせる。
- ② くつの左右をおさえて、しっかりと密着させる。
- ③ そのまま、テープやひもで固定する。

パツチ！！



☆新学期に向けて新しい上靴を購入する際には、「靴底が白いもの」、「お子さん自身が着脱できるもの（紐またはマジックテープ）」をご準備ください。