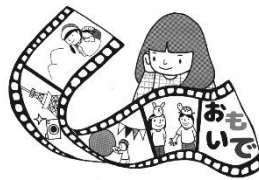


のびのび



令和8年3月19日
札幌市立発寒東小学校
ほけんだより

お子さんと一緒に読み下さい

3月に入り札幌市にインフルエンザ警報が発令されました。先週は本校でもインフルエンザBがじわじわ広がり始め、学年閉鎖措置をとりました。卒業・修了式はみんな元気で迎えられるよう祈るばかりです。今年はインフルエンザによる学校閉鎖、溶連菌感染症や様々な感染症の流行があり、お迎えをお願いする機会も多くなりました。保護者の皆様、学校保健活動へのご理解、ご協力本当にありがとうございました。



修了・卒業おめでとう！

令和7年4月8日～令和8年3月13日の集計結果

～児童のみなさんも読んでね～



・1日にだいたい10人の人が保健室を利用しました。

・病気の理由第1位は頭痛でした。前の日寝るのが遅かった、朝ごはんを食べていないなど、生活リズムが関係している人もいました。

・けがの理由第1位はだぼくでした。転んでゆかにぶつかった、友達とぶつかった、壁にぶつかったなど原因は様々ですが、少し気をつけていれば防ぐことができたのではないかと、というけがもありました。自分がけがをしたときのことを振り返って、けがを防ぐ方法を考えていきましょう。

健康カード等を返却します

3月24日(火)に以下の保健関係書類を配付・返却します。

「運動器検診問診票」(1年生は健康カード内にあります)

「結核検診問診票」「身体に関する配慮事項調査」「健康カード」(全学年)

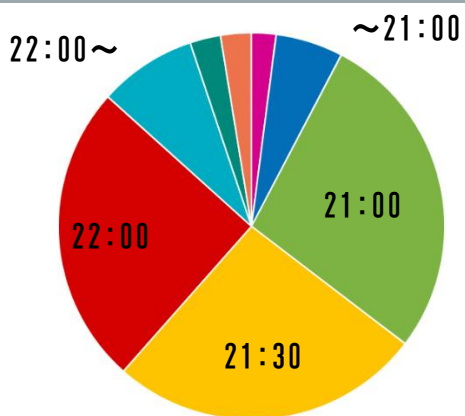
→お子さんの状態を見て記入し、すべて4月8日(水)に新担任へ提出をお願いします。

6年生は本日、「健康カード」「運動器検診問診票」「身体に関する配慮事項調査」を返却しています。中学校への提出はありませんので、ご家庭で保管してください。

睡眠アンケート ご協力ありがとうございました。

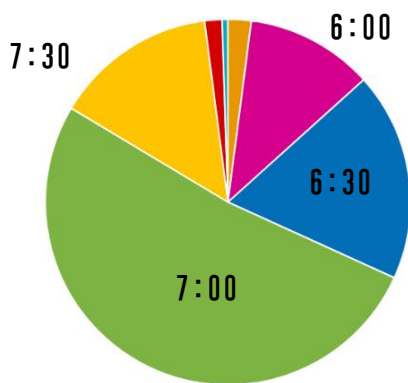
発寒っ子の平日の睡眠時間 全校平均はこちら！

3月号ほけんだよりで実施した平日の睡眠時間のアンケート（すぐーる）について、全校ではこのような結果になりましたのでご覧ください。「学年別で見たい」というご意見もありましたので、学年別の詳細も次のページに載せています。



● 20時より前: 0 (0.0%) ● 20:00: 4 (2.1%) ● 20:30: 11 (5.6%)
● 21:00: 54 (27.7%) ● 21:30: 51 (26.2%) ● 22:00: 49 (25.1%)
● 22:30: 16 (8.2%) ● 23:00: 5 (2.6%) ● 23時より後: 5 (2.6%)

寝る時間は全校で見ると、21時、21時半、22時が同じくらいの割合でした。4年生くらいから21時半以降が増えていき、5・6年生は22時以降が多くなっていました。（詳細は次ページ）



● 6時より前: 4 (2.1%) ● 6:00: 22 (11.3%) ● 6:30: 36 (18.5%)
● 7:00: 101 (51.8%) ● 7:30: 28 (14.4%) ● 8:00: 3 (1.5%)
● 8時より後: 1 (0.5%)

起きる時間は7時が多いです。低学年では6時～6時半も多いですが、5・6年生になるとほとんどが7時以降でした。寝る時間が遅いことが関係していると予想されます。

管理下の
ケガ

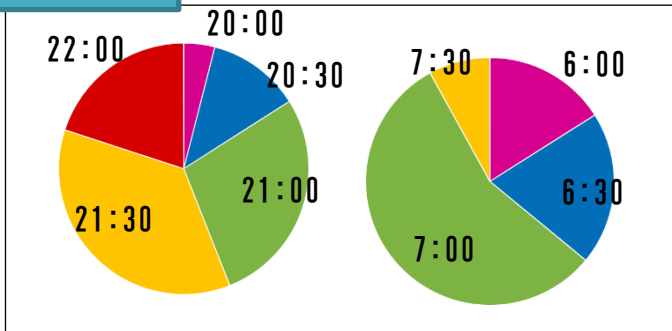
手続きをお忘れではありませんか？

学校管理下のケガで病院を受診した場合、日本スポーツ振興センター災害給付金の申請手続きを行うことができます。受診した月から2年間を経過すると申請ができなくなりますので、手続きが必要な場合は早めに連絡をお願いします。

学年別 平日の寝る時間（左）・起きる時間（右）まとめ

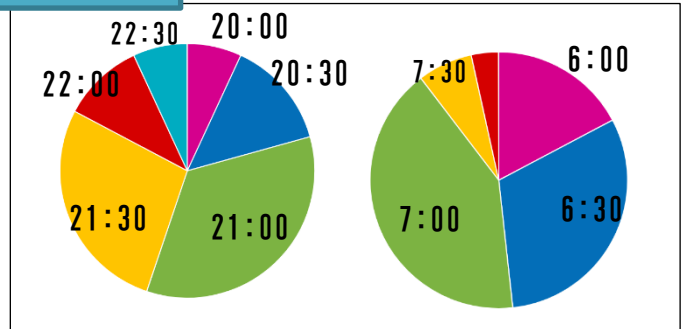
1年生

21時以降の就寝が多い



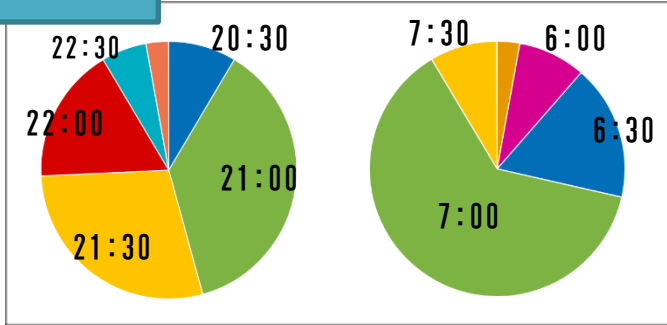
2年生

早起き率 NO1 ✨



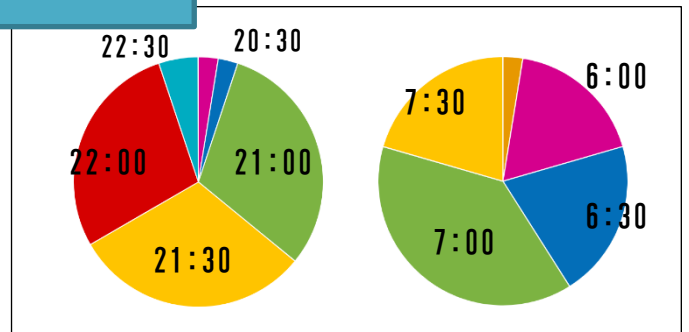
3年生

21時までの就寝がおよそ半数



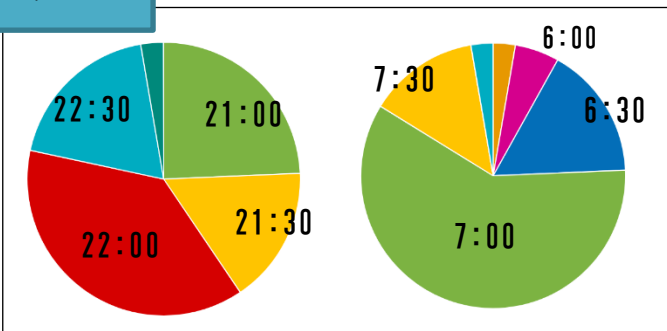
4年生

22時台の就寝が増える



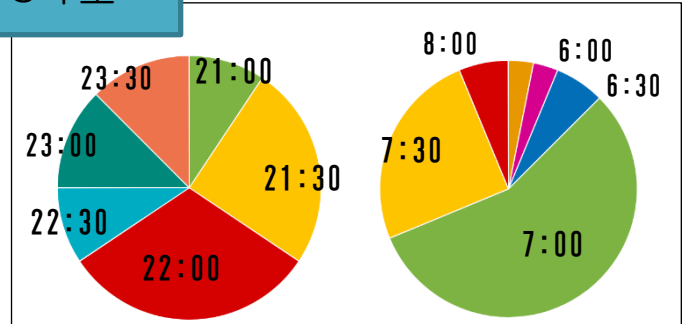
5年生

21時までの就寝は約20%へ減少



6年生

23時以降の就寝が増える



睡眠について気になること（一部抜粋）

- 保護者の仕事の帰りが遅く、就寝時間が遅くなってしまう。
 - 布団に入ってから寝るまでに時間がかかる。
 - 歳の差がある兄弟だと、上の子の寝る時間に近づいてしまう。
 - 休日の寝だめは効果があるのか気になる。
 - 習い事があり、寝るのが遅くなる。
 - 休みの日だけは早く起きられるのはなぜ？
- などなど・・・

布団に入れば朝までぐっすり！という子から、寝るまで1時間くらいかかる子も。お子さんによって、家庭によって様々な事情がありますが、家族ぐるみで「早寝」を心掛けることができると良いですね。これからもほけんだよりで睡眠について深掘りしていきます！

