

# すこやか

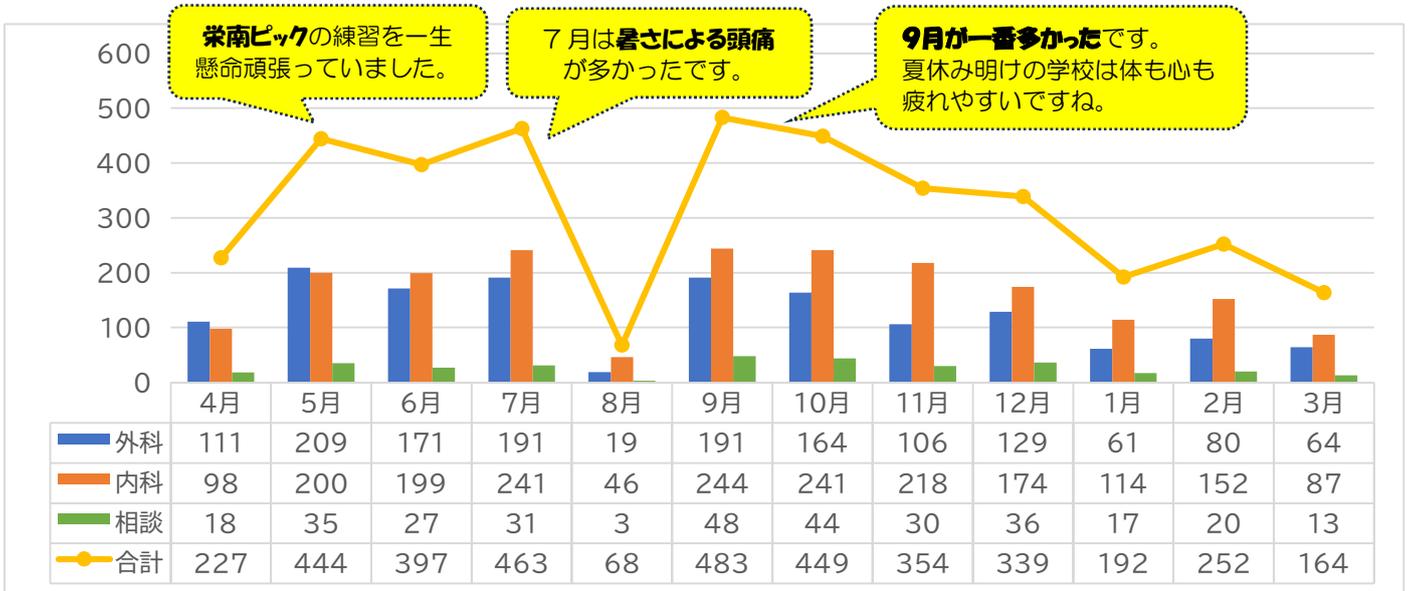
札幌市立栄南小学校  
保健便り No.6  
2025年3月25日



## 保健室の一年を振り返って

R6.4.8~R7.3.14

今年度も健康診断をはじめ、様々な学校保健活動に御理解と御協力をいただき、ありがとうございました。次年度も、お子様の体と心の健康を保健室から支えていきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願いいたします。



保健室を利用した人  
(のべ) **3832人**



けがでの来室  
**1496人**

1. 打撲
2. 外傷性のない体の痛み・かゆみ
3. 擦過傷



体調不良での来室  
**2014人**

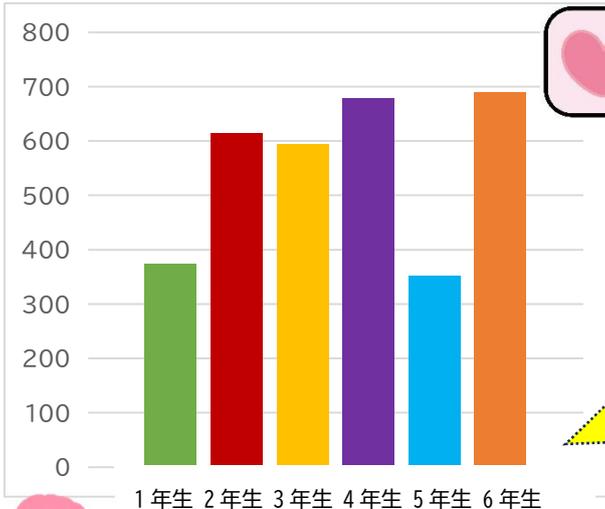
1. 頭痛
2. 腹痛
3. 吐き気



悩み等での来室  
**322人**

友人関係、学習関係、大きな理由はないけれど、教室に行きづらいなど、人それぞれ悩みと向き合いながら過ごしています。

### ■学年別来室件数



今年度は**4年生と6年生**が多い傾向にありました。**1~3年生はけがでの来室、4~6年生は体調不良での来室**が多いです。**学年が上がるほど「体や心の疲れを感じやすい」と**、保健室で子どもたちと話して思うことです。

新学期、元気な子どもたちに会えることを楽しみにしています♪



### 春休み ~ 新しい環境への御準備を!

◆ **生活リズムを整える** 起床・就寝時間が平日と大きくずれないようにしましょう。  
小学生の睡眠時間は、**9~12時間**です。

◆ **スマホやゲームのルール作り・見直し** 栄南小では「**8時だよ! ネットオフ!**」の呼びかけをしています。ルールづくりのポイントは、学校HPの保健だより(10月発行)を御覧ください。