

ほけんだより

2025年3月25日
札幌市立白石小学校
保健室

今年度は、皆さんにとってどんな1年でしたか？毎日色々なことを経験し、友達とたくさんのかんごを学んだ皆さんは去年の今頃より、心も体もお兄さん・お姉さんになっているはず。新学期からも元気いっぱい過ごせるように、春休み中も生活リズムを守り、体をたくさん動かし、風邪などに負けない体づくりをしましょう。



来室者合計

6386人

着替えや気持ち落ち着かず、なんとなく来室した人数も入っています。

★病気…2459人

1位	頭痛(817人)
2位	腹痛(793人)
3位	咳・咽頭痛(223人)

★けが…2740人

1位	打撲(844人)
2位	擦過傷(377人)
3位	目の負傷(267人)

★相談他…1187人

友達とのけんかや気持ちが落ち着かない、教室に入りにくいなど、一時的な休養を含みます。

★スポーツ振興センター適用状況

1年	2年	3年	4年	5年	6年	計
2	3	1	1	7	0	14

スポーツ振興センターに申請した外傷は、**14件**で、登下校や休み時間、体育でのけがが目立ちました。

～保護者の皆様へ～

- ◆スポーツ振興センターの対象になるけがをし、手続きを希望される方は書類のご提出をお願いします。けがをしてから2年間が過ぎると時効になり、請求ができなくなります。ご不明な点がございましたら、養護教諭までご連絡ください。
- ◆お子さんの体調で気になるところがある場合には、病院受診をお勧めします。万全の体調で、新学期をスタートできるようにご協力をお願いします。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかりました。

健康になる

ポジティブになる



幸せになる

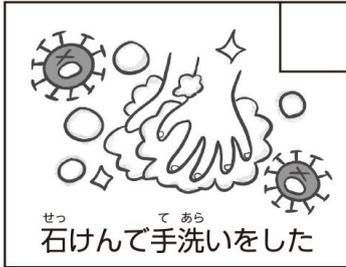
人間関係が良くなる

感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。

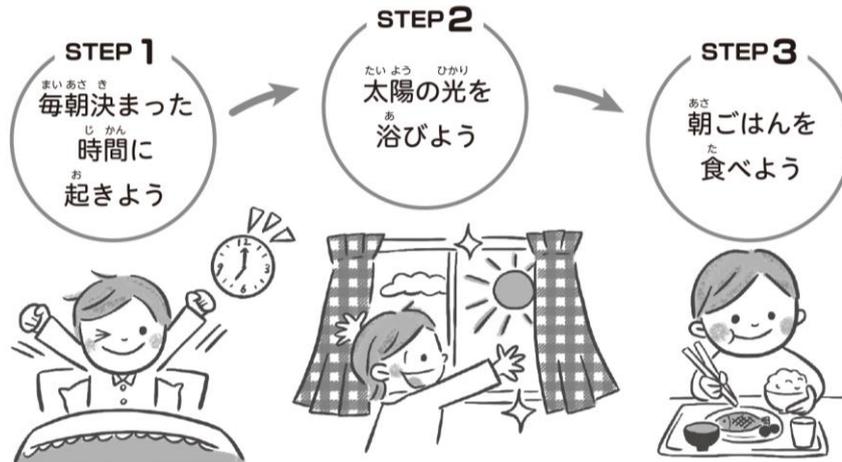
1年^{ねん}もふり返ろう!

「できた!」と思うものに

〇をつけてね



春休み^{はる やす}も生活リズム^{せい かつ}をつくる朝^{あさ}の3ステップ



保護者の皆様、一年間ご協力ありがとうございました

1年間、保健室に温かいご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

お子さんの健康維持のためにご配慮をいただき、感謝しております。毎日、元気に子どもたちが登校し、学校で生活することなど、「あたりまえのこと」ができる日常は、幸せなことなのだと日々感じました。

この1年間で多くの子どもたちが保健室を利用しました。処置が終わるとしっかりお礼をする姿、友達を心配して声をかける姿に成長を感じ、温かい気持ちになりました。また、けがや体調不良でお迎えに来ていただいた際には、保護者の方の顔を見ると穏やかな表情になる子どもたちを見て、保護者の方の優しさが何よりの薬だと実感しました。私自身、保護者の方とお話をしてお子さんの成長を喜びあうことができ、うれしくなりました。

春休み中は、心も身体もリフレッシュして、新たな一歩を踏み出してほしいと思います。

来年度も保健室へのご理解とご協力をどうぞよろしくお願いいたします。