

ほけんだより

令和8年3月25日

NO.13

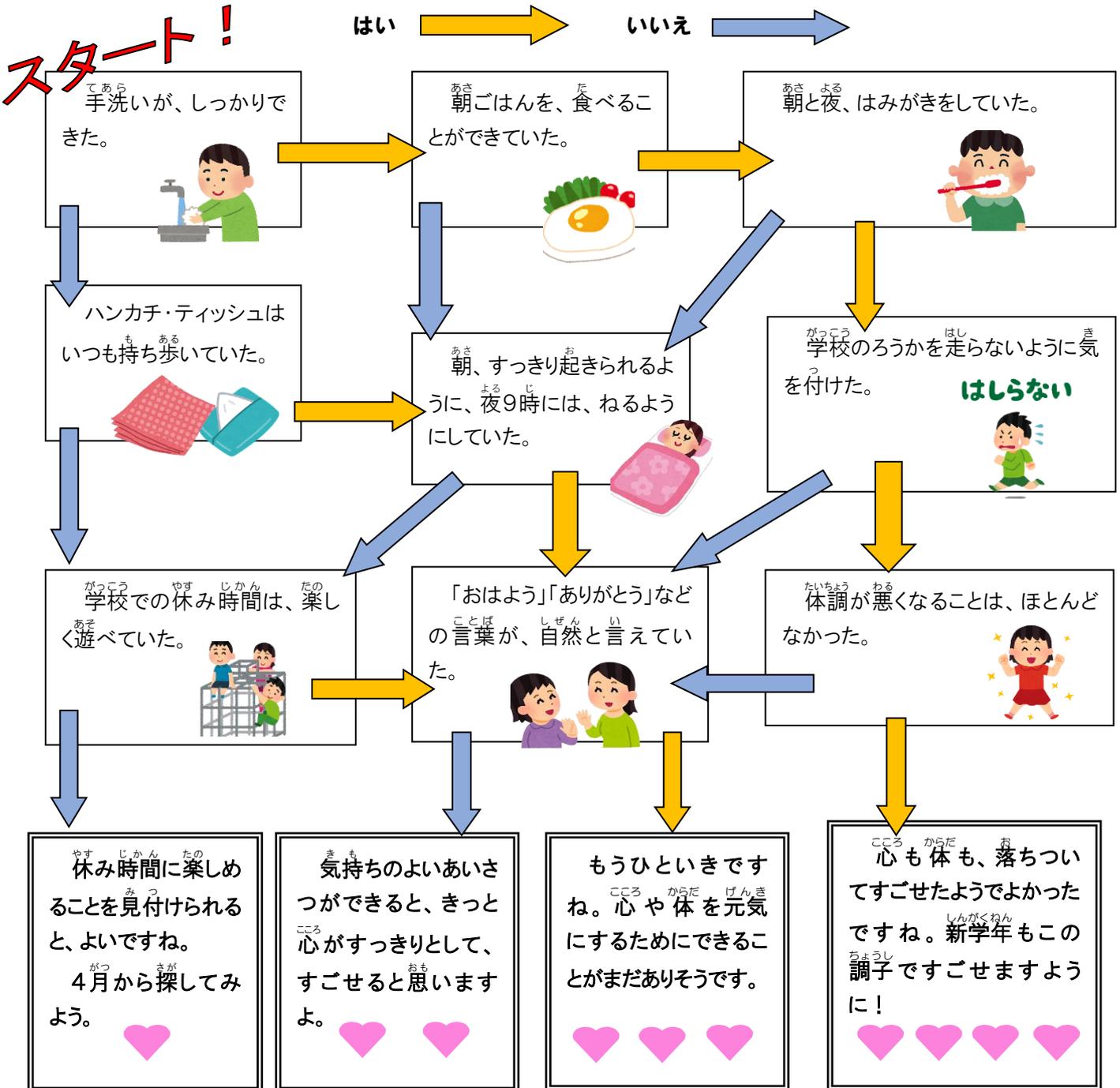
札幌市立白石小学校



いちねんかん せいかつ 1年間の生活をふりかえろう

こんねんど
今年度のみなさんのまいにちの毎日のごしかたは、どうでしたか？

この4月から3月までの1年間の自分の生活について、ふりかえてみましょう。



今年度の保健室の様子

内科

体調不良での来室 のべ人数

約1790人

多かった症状

- ① 腹痛 498人
- ② 頭痛 493人
- ③ だるい 187人



→今年の夏も暑く、適度に水分補給をし、冷却グッズを活用し、熱中症対策を取りながら過ごした7～9月でした。

気候が変わると全市的な流行もあり11月末にはインフルエンザA型が流行し、学校閉鎖の措置をとりました。3月は、インフルエンザB型も流行し、いくつかの学級で学級閉鎖の措置をとりました。

★ねるのがおそい→おきるのがおそい→時間がなくて朝ごはんが食べられない→学習中に気分が悪くなる・集中できない・・・ということが起こります。

すいみん
睡眠を十分にとることで、毎日が気持ちよく過ごせるようになると思います。ためしてみてください。

外科

けがでの来室 のべ人数

約1639人

多かったけが

- ① 打撲(だぼく) 785人
- ② すり傷 222人
- ③ ねんざ・くじき 85人



けがの発生場所

- ① 教室 732人
- ② 体育館 305人
- ③ グラウンド 373人

★登校中に走っていてくじいたり、教室やトイレの出入りで急いでいて友達同士でぶつかったりするけががありました。あわてず、時間によゆうをもって過ごせるとよいですね。

今年度1年間、各種健康調査や健康診断などに関してのご協力、ありがとうございました。

健康カードと運動器検診問診票(新3～新6年)は、新年度の4月9日(木)に返却します。必要事項をご記入の上、提出いただきます。詳しくは、新年度の保健だよりでお知らせいたします。

春休みも体調管理に気を付けて、元気にお過ごしください。