

すまやかたより



令和3年3月12日(金)
西小学校 保健室
3月号

生活で足りないことはないかな
保健室利用状況より
保護者の方へ(お知らせお願い)

3月の保健目標
健康生活をふり返ろう!

このお便りは、
おうちの方にも
わたしましょう。

今年度の生活で

足りなかったものは、なにか？

春休み中に、足りないものは補ったり生活を改善したりするようにしましょう。

スタート

朝は自分で起きられる

3度の食事の前にはおなかがすく

昼ごろからボーっとしてねむくなる

毎日うんこが出る

Aタイプ
元気な元気な
この調子で元気にすごしましょう!

朝寝などよくふらとする

姿勢が悪いとよく言われる

テレビゲームやDS・PSPなど毎日してしまう

運動をする等体が動かすのがめんどろである

Bタイプ
ちょっと運動不足かな
天気の良い日は、外で遊びましょう!

朝ごはんを食はずに出かけることがある

牛乳よりジュースが大好き

疲れるとごはんが食べられなくなる

夜は遅くまで起きています

Cタイプ
ちょっと睡眠不足かな
夜10時までには寝ましょう!

お菓子の袋を開けるとつい最後まで食べてしまう

3度のごはんよりもハンバーグが好き

嫌いな食べ物は何とかが食べられず、すぐにごちそうをもらえる

Dタイプ
ちょっと栄養不足かな
野菜も食べる朝食をべがけましょう!

4月8日から

1年間の保健室利用状況

3月8日まで

ケガが多かった場所	1位 教室・校庭 (72件)	3位 いわくまの森
ケガが多かった曜日	1位 水曜日 (103件)	2位 金曜日 (66件)

特に気をつけてほしいなと思う場所や曜日です

教室や校庭では、「よく見ていなかった」というケガが多かったように感じます。

いわくまの森では、葉などですべったり、枝に引っかかったりしたことによるケガが目立っていました。(半ズボンの方が多かったかな...)

水曜日は、ロング昼休み、金曜日は1週間の疲れでケガをしやすかったのかなと思います。

多かった病気(症状)	1位 頭痛 (324件)	2位 腹痛 (31件)
具合が悪くなりやすかった曜日	1位 水曜日 (34件)	2位 火曜日 (23件)

テレビゲームの使い方は守れているかな?

ケガと同じ様に、水曜日に調子が悪くなりやすい結果でしたが、病気は週の始まりの方が来室が多く目立ちました。

スポーツをがんばっている人も多く、疲れが出ているのかもしれない。忙しい休日かもしれませんが、早くねる等、できそうなことから取り組んで、生活リズムが乱れないように心がけてくださいね。

保護者の方へ 本日「健康の記録」等を配付しました!

3学期の身長・体重および受診が必要な項目でお知らせいただいた所には「受診済」の印を押しています。ご確認ください。1~5年生は、3月17日(水)までに担任へ提出をお願いします。[6年生は、ご家庭で保管ください] この度、未受診の方には、再度「受診の結果」と「受診についてのご確認」の書類も同封しています。提出をお願いしますので、ご確認ください。

今年度も、保健活動にもご協力いただき、ありがとうございました。