

# 3月のほけんだより

令和5年3月10日発行  
 横浜市立根岸小学校  
 校長 杉山真理子  
 養護教諭 高田久美子

コロナに翻弄された3年間もようやく収束を迎え、少しずつ日常が戻ってきました。この3年間の子どもの心身への影響を考えると心が痛みます。小学校の6年間は、たくさんの活動を通して大きく成長する時期ですが、この3年間は様々な活動の自粛や規模の縮小などがあり、そのための不満やあきらめ、我慢を強いられる場面がとても多かったと思います。また、外出自粛の影響などもあり、子どもたちの体力、筋力が落ちていてけがが多くなっているのも事実です。そんな健康課題はありますが、少しずつご家庭とも連携をしながら、心身の健康をもう一度見つめなおす良い機会ではないかと思えます。

来週には、6年生が本校を巣立っていきます。不安なこともあると思いますが、何よりも健康が第一です。未来の健康は、今、毎日の生活の積み重ねの上にあります。「早寝、早起き、朝ご飯、食後の歯みがき」など生活リズムをしっかりと整えて、新しい生活にのぞんでください。



6年生のみなさん、卒業おめでとうございます。

できるかな？

## こころの<sup>あ</sup>い<sup>き</sup>づ<sup>き</sup> 応急手当

血が出たところにばんそうこうを貼ったり、熱があるときはゆっくり休んだり…では、こころが傷ついてしまったときは？  
 からだと同じように、こころにも応急手当が必要です。

手当が必要なとき

あっちいこう  
 受け入れてもらえなかったとき

ダメだ  
 まただ  
 自分のことが嫌いになりそうとき

悩みが頭からはなれないとき

ひとりぼっちだと思ったとき

手当で

からだを動かす

こころとからだをリラックスさせる効果があります。疲れてしまわないよう「スッキリした！」と思えるくらいを目安に。

深呼吸をする

不安や緊張が強くなると、呼吸が浅くなりがちです。ゆっくり「いーち、にー、さーん」と数えながら呼吸してみましょう。

気持ちを紙に書く

悩みを少し離れたところから見ると、今まで思いつかなかった別の考えを発見できるかもしれません。

笑い飛ばす

自分の失敗を笑ってみましょう。少し気持ちが楽になって、解決策が見えてくるかもしれません。

ほかに、誰かに話す、1人の時間を作る、本を読む、大きな声で歌うなど、こころの手当てはいろいろ。「これが正解」というものはありません。

自分に合った手当の方法をさがしてみましょう。

## 1年間 心も体も



元気に過ごせましたか？

昨年4月から2月末日までの保健室利用者数です。1日平均15人の児童が保健室にきています。

特に1月、2月はけがによる保健室利用者が多かったです。多いときはけがによる利用者だけで20人を超える日がありました。また骨折など大きなけがも多かったです。中休みや昼休みは周囲をよく見て遊ぶこと、体育の準備運動をしっかりとすることを保健委員会の児童が、全校に呼びかけてくれました。

体調が悪くて  
来た人  
**787** 人



一番多かった  
症状  
**頭痛**

ケガの手当てで  
来た人  
**1883** 人



一番多かった  
ケガ  
**打撲**

### 保健室からのお知らせ

各家庭に様々な書類とともに、保健に関する書類を返却、配付します。

#### ①「児童保健調査票」

定期健康診断の事前調査並びに緊急連絡等の際に使用させていただいているものです。在校生は特に緊急連絡先の変更がありましたら必ず訂正をお願いします。6年生は中学校へ行くときまた同じような形式の書類を記入することとなりますので、その際の参考のためしばらく保管してください。

#### ②「児童保健調査票（眼科・歯科に関する項目）」・・・在校生のみ

定期健康診断の事前調査になりますが、令和4年度より歯科に関する項目が追加されました。新4年生以上のご家庭に配付しています。新3年生については、眼科に関する項目はすでに保健調査票の中にありますので、今回は「児童保健調査票（歯科に関する項目）」のみ配付しています。

#### ③「健康手帳」

1年間の成長と「令和4年度 後期 出欠席のようす」をご確認ください。併せて受診報告書もお返ししていますので、健康手帳にはってください。6年生は6年間の成長の記録ですので、ご家庭で大切に保管してください。

在校生は「児童保健調査票」「児童保健調査票(眼科・歯科に関する項目)」「健康手帳」「児童指導資料(クリアポケットに入れたまま)」を「連絡袋」に入れて4月10日(月)に担任へ提出してください。

1年間健康観察、健康管理等ご協力いただき、ありがとうございました。これからも保健室は、子どもたちのことを、ちょっと離れたところから見守っていますので、ご心配なことがありましたらどうぞご相談ください。楽しい春休みを過ごしてください。

保健室

関根奈美子 高田久美子

以前勤務していた小学校の副校長先生が、新聞にこんなコラムが載っていたからと教えていただきました。ご参考までに。

1. 「乳児はしっかり、肌を離すな」
2. 「幼児は肌を離せ、手を離すな」
3. 「少年は手を離せ、目を離すな」
4. 「青年は目を離せ、心を離すな」