

# あおぞら 3月号



(保健だより) 令和8年3月 志木小 保健室

今年度も残り1か月を切りました。先月から暖かいときと寒いときの気温差が大きく、そのせいか体調をくずしている人が多くみられます。体調が悪いと感じるときはしっかり休み、1年間の最後を元気にしめくくれるようにしましょう。

3月の保健目標 1年間の健康生活の反省をしよう



## <けがについて>

けがで保健室に来た人が一番多かったのは12月です。体育の授業中、一度に何人も保健室に来たことがありました。新しい種目の動きに慣れていないときや、反対に運動に慣れて油断してしまったときなどに危険があるようです。準備運動で十分に体をほぐし、動くときは周りの安全に注意して、けがを減らせるようにしましょう。

## <体調不良について>

体調不良で保健室に来た人が一番多かったのは11月です。9月から11月にかけて発熱による早退者が多く、学級閉鎖もありました。また、寒くなってきて体調をくずした人もいました。「体調がおかしいな」と思ったときは、無理をせず休むことが大切です。

## 助産師さんによる「いのちの授業」

5年生の理科「人の誕生」のまとめとして、助産師の櫻井裕子さんに来ていただき、いのちの授業をしていただきました。SNSやオンラインゲームの普及による身の危険から自分を守ることや、人の誕生についてまで、幅広く学ぶことができました。人の性は人の数だけあることや、二次性徴について理解を深めることができ、今後大きく成長していく中で、ぜひ役立ててほしいと思います。



## 保護者の皆様へ

1年間、学校保健活動へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も引き続き子どもたちの健康と安全を第一に考え、学校とご家庭で連携してまいります。

## 志木小児童の発育と健康について

### 1 発育の様子

- ・男子は2・3・5年生の背が高く、1・4・6年生が少し低い。体重はいずれの学年もほとんどが平均値より軽い。
- ・女子は1・2年生が比較的大きいが体重の数値が平均値よりも低い。

### 2 むし歯の状況

- ・全校児童の約8割が「むし歯が全くない」状態であり、むし歯になっても治療している児童が多い。
- ・DMF保有数(未治療のむし歯・むし歯が原因で失った歯・治療済みのむし歯の一人あたりの本数)も非常に少ない数で推移している。

### 3 視力について

- ・学年が上がるにつれて視力が低い児童が増え、視力矯正者も増加している。昨年度の結果と比較すると、ほとんどの学年で視力Aの児童が減少しており、特に4年生で大幅に減っている。

### 4 保健室利用状況

- ・今年度は、12月の来室が平均で24.7人と最も多く、特にけがの来室が多くなっている。これは、体育で取り扱う種目のサッカー・ハードル走・跳び箱などや、図工で扱う道具の彫刻刀などの影響が考えられる。
- ・2学期は運動行事に関連した来室に加え、感染症の流行に伴う体調不良の来室が増加した。体調不良の来室理由は頭痛が最も多く、次に腹痛、倦怠感、吐き気・嘔吐など。
- ・外科、内科ともに1年生の来室が最も多い。学年が上がるにつれて来室は少なくなる傾向にある。

## 「ねむりのセミナー」西川株式会社 スリープマスター 長谷川 夏美 氏

### 1 睡眠時間について

- ・日本の睡眠時間の短さは、世界でトップ(7時間22分)
- ・休日の寝溜めは、してはいけないわけではないが平日と休日の睡眠時間のずれは、大人は2時間・子どもは1時間までにとどめることが望ましい。

### 2 子どもたちにとって睡眠が大切な理由

- ①ケガの予防・回復
- ②脳に休息を与える
- ③身体を作る
- ④パフォーマンスの向上

### 3 睡眠不足による影響

- ①疲れがとれない、お肌の調子が悪くなる
- ②集中力・注意力・記憶力の低下
- ③太りやすくなる
- ④免疫力の低下

心身の不調は睡眠不足による影響もある



### 4 良い睡眠をとるためには

- ①規則正しい生活リズム
- ②体に合った寝具
- ③睡眠環境を整える

#### ポイント!

体温が下がり始める  
ころに眠気が高まる