

# ほけんだより

## 3月



R5・3・1大崎市立大貫小学校

3月に入り、やわらかな春の日ざしに包まれながら、校庭で元気に遊ぶ子供たちの姿が輝いています。早いもので今年度も残りわずかとなってきました。この1年間、みなさんは心も体も健康に過ごせましたか？新型コロナウイルス感染症の流行が収まらないまま3年が経過しました。日常生活では、いろいろな面で我慢しなければならず、疲労や不安な気持ちを抱えながらも、みんなで励まし合い、毎朝の検温・マスクの着用・手洗い・消毒・換気・ソーシャルディスタンスなど、一人一人が感染症予防対策をしっかりとがんばった1年だったように思います。早く普通の日常が戻ってくることを祈りながら、もう少しだけ基本的な感染症対策を継続し、新しい学年のスタートに向けて健やかな毎日を過ごしましょう。

## 1年間の保健室利用状況 (R5.2.28 現在)

**保健室を利用した人 693 人**

**け が 371 人**



- 多かったけが
- |        |      |
|--------|------|
| 1. 擦り傷 | 101人 |
| 2. 打撲  | 90人  |
| 3. 切り傷 | 32人  |



外遊びが活発になる5月・6月にけがが多かった。

**病 気 322 人**



- 多かった病気
- |        |     |
|--------|-----|
| 1. 頭痛  | 67人 |
| 2. 腹痛  | 54人 |
| 3. 咽頭痛 | 25人 |

気温が急に高くなる6月・残暑厳しい9月に体調不良が多かった。

夜遅くまで起きていることで、規則正しい生活リズムが乱れ、疲労が回復されにくいいため頭痛や吐き気等の原因となっているお子さんが見られました。早寝・早起き・朝ごはん等の規則正しい生活習慣の大切さについて改めて見直し、今後も家庭でのお声がけをよろしくお願いします。

## メディアとうまくつきあおう！

保健室で頭痛を訴える子供の話を聞くと、夜遅くまでゲームやスマホをしていて寝不足になっていたり、SNSで心身が疲れ、よく眠れなかったりするという声が聞かれます。

楽しいゲームや便利なスマホでも、やりすぎで体調を崩したり、ストレスが溜まって心が疲れてしまったりは、メディアと上手につきあっているとは言えませんね。

もう一度家族や友達同士など、メディアとの上手なつきあい方について考え、新年度に向けて健やかな毎日を過ごしましょう。

寝る直前まで、ゲームやスマホをしていると、寝付きが悪くなるそうです。

