

ほけんだより 3月

令和7年2月28日
西東京市立住吉小学校
校長 小林 宏
養護教諭 平松 真理

2月下旬は花粉の飛びはじめを感じたり、強風が吹き荒れる天気になったりと、季節がだんだんと春へと向かっていくことを実感する気候でした。三寒四温という言葉もあるように、早春になると低気圧と高気圧が交互にやってくるため、日々の気温差や体感温度の変化が大きくなります。着脱しやすい服を組み合わせて、その日の天候に応じ、快適に過ごせるようにしてください。

学校生活管理指導表に関するお知らせ

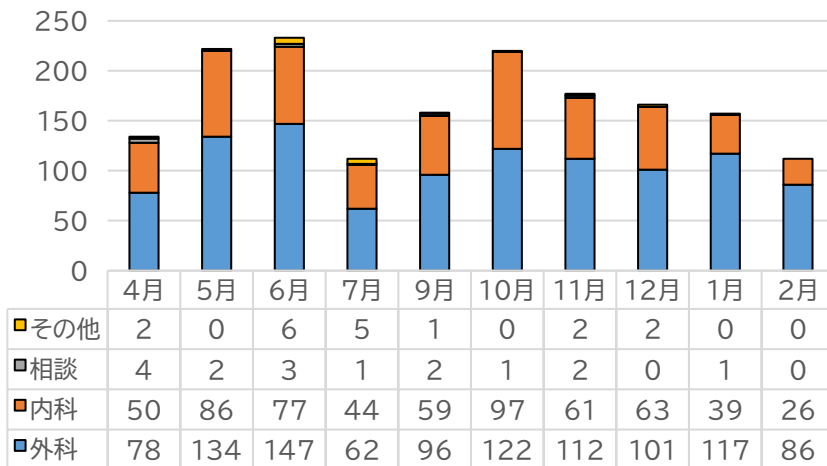
学校生活を安心、安全にお送りいただくために、運動領域等（特に水泳指導）について配慮が必要なお子様は、「学校生活管理指導表」（有料で医師に記入してもらった書類です。）の提出をお願いいたします。来年度の学校生活で特別な配慮が必要な場合は、お申し出ください。学校生活管理指導表をお渡しします。

学校生活管理指導表は原則、毎年提出をお願いしています。今年度以前に提出した場合も、来年度学校生活において配慮が必要な場合は提出してください。

健康で安全な生活ができるよう対応していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

住吉小学校保健室の1年間

ほけんしつ き にんずう 保健室に来た人数



5・6月は新年度からの緊張や疲れの影響があり、不注意による小さなけがや、頭痛、気持ちが悪いなどの理由で利用する児童が多かったです。10月の住吉スポーツDAY前も練習疲れによる体調不良や、けがでの利用者が多くいました。

他にも、新型コロナウイルス、水痘（水ぼうそう）、咽頭結膜熱（プール熱）、感染性胃腸炎、ヘルパンギーナなどに感染した児童もみられました。インフルエンザは12月、マイコプラズマ感染症は10月・11月、手足口病は7月・10月に感染者数が増加しました。溶連菌感染症は年間を通じて感染する児童が一定数みられました。

学校感染症による 出席停止者数(2月21日現在)

総数 175 人

そのうち ……

インフルエンザ 80 人

マイコプラズマ感染症 28 人

溶連菌感染症 27 人

手足口病 20 人



げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

保護者の感想

- ・こうやって点数にしてみました、できていないこと、改善することがたくさんありました！娘と話し合っって少しずつ改善したいと思います。
- ・いつもは寝るのが少し遅くなってしまうけど、カードがあるとママたちも意識して声かけできるし、21時にはしっかり布団に入ってくれるね！えらいぞ～!!これからも続けてね。
- ・なわとびをがんばっていました！
- ・毎朝、起きると時計を見て「よかった～」と、心がけて取り組んでいました。100点、がんばりました。
- ・朝は目覚ましなしで自分で起きられてすごいと思います。
- ・テレビの時間と、寝る時間をもっとがんばろう！
- ・YouTube やゲームがなかなかやめられない。
- ・テレビやゲームを見ない日があってもよいかね・・・でも、1週間よくがんばりました。
- ・毎日楽しそうに過ごしているのはよいことですが、TV、ゲームばかりでやるべきことをやらないのはよくないです。
- ・今回はよくがんばりました!! 早寝・早起きは続けるようにしようね。やればできるよ。
- ・時間を見える形にしたタイマーで、目標内に宿題を終わらせることができるようになってきました。
- ・げんきいっぱいカードを通して、習慣化の大切さを理解してほしい。家庭でも継続するようにチェックリストを作ったので取り組んでほしいです。
- ・げんきいっぱいカードの時はとてもがんばっているの、普段もやってくると(特に早起きとテレビ)よいなと思います。
- ・家庭学習はよくがんばっていました。毎日だけでなくよいので、体を動かす時間がもう少しほしいです。次回がんばろう。
- ・自分で決めたことは最後までやりとげる努力をしましょう。
- ・優先順位を見極めて、早寝できるようにがんばろう。
- ・自分で目覚ましをセットして、朝起きられるようになりました。テレビではなく、本を読む時間が増えるとういと思います。
- ・移動中の車内でも、DVD を見ないでお友だちとしりとりをするなどして工夫して過ごしていました。

児童の感想

- ・1日だけゲーム時間をへらせた。
- ・毎日20点でよかった。
- ・楽しかった。
- ・ゲームを途中でやめるのは難しい。
- ・げんきいっぱいカードがあつて、起きるのをがんばれた。
- ・次は 90点以上点数をとりたいです。
- ・金曜日にサッカーが 9:45 まであつて、おしかった。
- ・自分で起きられるようになりました。
- ・朝の歯みがきをがんばりました。
- ・スマホゲームをやめることができなかった。
- ・1日目にゲームの時間が 1時間以上してしまつたので次から注意したいです。
- ・目覚ましを使つたら前よりも点があつた。
- ・100点はとれなかつたから、4年生では 100点をとりたいたです。
- ・早寝早起きができるようになったし、勉強もできるようになったから高得点がとれてうれしいです。
- ・運動ができなかつたところがあるので、そこをがんばりたい。
- ・最初に毎回1～2点落としてしまうので次はがんばりたいです。
- ・いつもの生活でやつたら点数がひどかつたので、生活を見直します。
- ・運動をいっぱいできてよいと思いました。
- ・宿題をがんばりました。
- ・朝布団があたたくて、起きるのに時間がかかりました。
- ・いつもより体を動かしたのでつかれました。
- ・朝起きるのがあまりできなかったの次はがんばりたいです。
- ・前回よりも点数があつてよかったです。でも、水曜日や金曜日は睡眠が 7時間くらいしかとれなかつたので、もっと早寝したいです。
- ・朝起きられない日があつたから、これを機に、中学校へ向けて早く起きないといけないと思いました。
- ・運動したり、早起きしたりすることをがんばれました。これからはカードがなくても続けます！

げんきいっぱいカードはご家庭へ返却します。ぜひ1年間の生活を振り返っていただき、生活リズムや健康についてご家庭で話すきっかけにしてください。



保護者の皆さまへ

1年間大変お世話になりました。学級閉鎖や、体調不良・怪我での急な早退をお願いすることも多い中、快く、臨機応変に対応してくださりありがとうございました。子どもたちが心身ともに元気に学校へ通えるよう、ご家庭での健康管理や健康観察のご協力にも感謝申し上げます。今後も住吉小学校の子どもたちの心身の健康のため、微力ながら精一杯努めてまいります。よろしくお願いいたします。

