

# ほけんだより3月

令和8年2月27日  
西東京市立住吉小学校  
校長 三澤 亘潤  
養護教諭 平松 真理

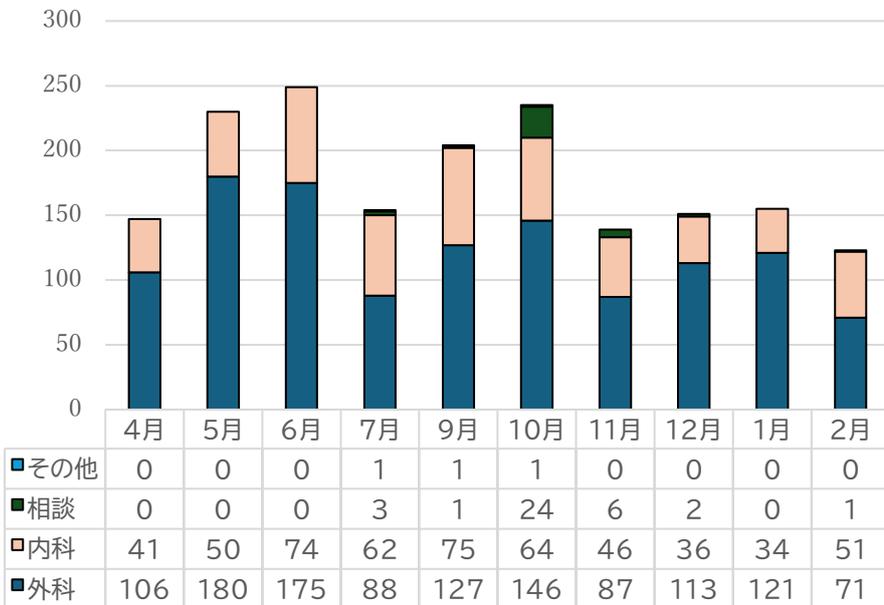
2月下旬は少しずつ温かさを感じる日が多くなり、季節が春に近づいていることを実感しました。1日の中で寒暖差に合わせて衣類を調節できるように、着脱しやすい服装で過ごすことがおすすめです。

まもなく今年度も終わりをむかえます。子どもたちは中学校への進学や、次の学年への進級をひかえています。新たな環境で気持ちよくスタートできるよう、感染症予防や生活リズムなど、ご家庭でも気にかけていただくと幸いです。



## すみよししょうがっこうほけんしつ ねんかん 住吉小学校保健室の1年間

ほけんしつ き にんずう がつ にちげんざい  
保健室に来た人数(2月20日現在)



毎年、5・6月は新年度疲れからか、不注意による小さなけがや、頭痛・腹痛・気持ちが悪くなるなどの症状で利用する児童が多いです。

グラフだと分かりにくいですが、保健室に「相談」をしに来室する児童もいます。保健室は体や心に関する悩みを相談したいときにも利用できます。今年度は、学校行事などで児童が一生懸命頑張っているときに相談で利用する児童が多かったです。

## がっこうかんせんしょう 学校感染症による しゅつせきていししやすう がつ にちげんざい 出席停止者数(2月20日現在)

総数 304 人

そのうち ……

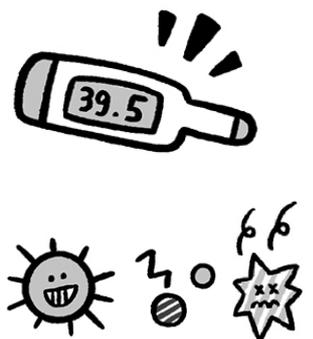
インフルエンザ 231 人

水ぼうそう 11 人

新型コロナウイルス 10 人

感染性胃腸炎 6 人

溶連菌感染症 32 人



他にも、流行性角結膜炎やヘルパンギーナ、マイコプラズマ感染症、伝染性紅斑(リンゴ病)などに感染した児童もみられました。

インフルエンザは、A型が11月・12月ごろ、B型が1月・2月ごろに感染者数が増加しました。

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

- ・前よりも、時間を考えて自分で行動できました！  
早寝早起き、これからも続けてください。
- ・早寝、早起きができています。学習をもう少しふやしたいね。
- ・満点とれるように意識して取り組んでいました。冬は起きるのに苦労していて、目覚ましをセットして起きられるように工夫していました！！
- ・寒い日が多く、外で体を動かさず、つい家の中でYoutube・ゲームをして過ごすことがありました。家庭でも見直したいと思います。
- ・ゲームの時間、なかなか難しかったけど、いつもより少なくながなばれていて、よかったね！
- ・朝のはみがきをがんばりましょう。
- ・いつも以上に家庭学習をがんばって取り組んでいました。
- ・外に出て遊ぶのをしづることが多く、運動不足気味の日はあった。家にいるとすぐTV やゲームをしたがり、約束しても守れないことが続いた。
- ・自分で決めた目標「金曜はゲームを少なくする」をやりきってすごいです！
- ・もう少し早く起きて、着がえて食べましょう！
- ・自分で計画を立ててよくがんばっていました。これからも続けてください。
- ・もっと体を動かしてください。
- ・習い事で夜が遅くなりがちでしたが、自分で調整して規則正しい生活ができました。このままがんばって続けよう！！
- ・いつもより自分で取り組んでいたようです。もっと自分から学習に取り組めるといいなあとと思います。
- ・寝る時間がだんだん遅くなって心配です。
- ・1日の計画を立て、時間を気にする習慣を身につけてほしいです。

児童の感想

- ・朝起きるのがたいへんでした。
- ・たのしくすごせた。
- ・9時までに寝ようとしてせかせかしました。
- ・ママに言われなくても、自分で起きたいと思います。
- ・寝坊して、ごはんを少ししか食べられなかったのので、今度は寝坊せずに朝ごはんをいっぱい食べたいです。
- ・夜もう少し早く寝る。
- ・いつもは自分から起きるのがむずかしかったけど、げんきいっぱいカードをやると早く起きられるようになってうれしかったです。
- ・3年生になったら名人をめざします。
- ・100点をとれてとてもうれしかったです。生活リズムをととのえながら3年生をおわりたいです。
- ・ゲームの楽しさにあがえなかったです。
- ・2年生のころも歯みがきを忘れて99点だったから、4年生は気をつけたいです。
- ・7時に起きて9時30分に寝られてうれしいです。いちばんがんばったのは、テレビを1時間より少なくすることです。
- ・寝る時間までにもう少し早くやることすべて終わらせればよかったと思った。
- ・習いごとが休みになって、運動ができなかったの、くやしかったです。
- ・自分で起きられなかった。ごはんはたくさん食べられました！
- ・アラームをかけた、自分なりに工夫できました。
- ・前はできなかった、寝る時間を早くできてよかった。
- ・冬は寒いので起きられなかったから、中学にむけて少しずつ起きられるようにしていきたいです。
- ・早起きができなかったからがんばりたいです。
- ・ギターのリズムをはじめて、テレビやゲームの時間を減らすことができました。

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、狭く臨機応変に対応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ているのは、ご家庭で健康管理にご協力いただいているおかげです。感謝申し上げます。今後も任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。よろしく願いいたします。

