

# ほけんだより



令和6年3月22日  
湊小学校保健室  
春休み号

あしたから春休みになります。少しずつ暖かくなり活動しやすい季節になってきました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期になるため、学校がある時と同じ生活リズムで過ごすように意識しましょう。春休み中も元気に過ごし、新年度も元気にみなさんと会えるのを楽しみにしています♪



## 1年間の生活をふり返ろう

この1年間の生活をふり返って、きちんとできた行動は□の中にチェックを入れましょう。できなかった行動は、新学期からできるようにがんばりましょう。

早起き・早ねができた

毎日朝ごはんを食べた

外遊びができた

手洗い・うがいができた

毎日ハンカチを持ってきた

食後の歯みがきができた

あいさつがきちんとできた

家の手伝いができた

友だちと仲良くできた



## 今年度の保健室来室状況



内科  
291人

外科  
602人

相談  
107人

今年度はインフルエンザの流行もあり、体調不良での来室が増えました。また、外科も昨年度より来室は増えましたが、来室時には傷口を洗ったりして自分ができることをしてから来室してくれる人が多くなりました。これからも良いことは続けていけるといいですね😊



# 春休み中の過ごし方

## ○適度に運動を○

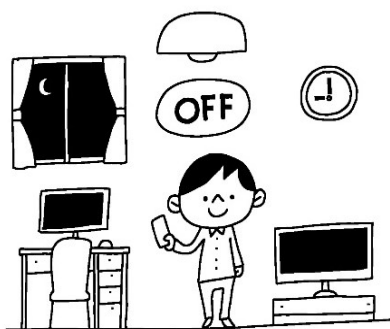
成長期のみなさんにとって、春休み中も適度に体を動かしておくことがとても大切です。骨に刺激を与えることで、身長伸びにも関係すると言われていますよ😊



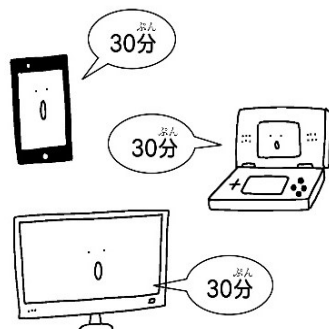
## ○メディアを見る・使う時間を決めて、守りましょう○

メディア関係を見ないという日はないと思います。全く見ない日を作るという事はとても難しいので、使う時間をおうちの人と決めてしっかりと守るようにしましょう！

睡眠時間が取れているにも関わらず、体調が良くないという理由で、保健室で休養する人も見られました。小学生の時は脳が影響を受けやすいので、寝る直前まで使用していると、睡眠の質が低下してしまいます。小学生に必要な睡眠時間は、9～11時間以上です。メディアチャレンジカードの振り返りから、小学生に必要な睡眠時間をとれている人が少ない人が多いようです。メディアと上手に付き合っって過ごしていきましょう！！



例1：夜9時以降はテレビやゲームを消す。



例2：テレビやゲーム、ケータイ利用は1日30分までなどと決める。



例3：週1回は、1日中テレビの電源をオフにする。

## ○規則正しい生活を○

早寝早起き、栄養バランスのとれた食事をする、おやつを食べすぎないなど、春休み中も学校がある時と同じ生活リズムで過ごしましょう。



## ○治療を済ませておきましょう○

健康診断結果から、病院受診が必要な人で未受診の人は、時間に余裕がある春休みのうちにみてもらうようにしましょう。最近花粉症で、目のかゆみ、肌のトラブルでの来室が多くなっています。特に、鼻水や目のかゆみなどの症状が日常生活を送る上でとてもストレスになります。また、勉強にも集中しにくくなるので、早めの病院受診をおすすめします。

