

保健だより

すこやか

令和8年3月5日
大田区立大森第三小学校
校長 井上 光広
養護教諭 島田 留美



早いもので、今年度もあと1か月になりました。
2月はインフルエンザB型の流行が続き、学級閉鎖も実施しました。
予防の徹底に御協力をいただきありがとうございます。

3月9日はサンキューの日です。クラスや学校が離れてしまう前に感謝の気持ちを伝えておきたいですね。

令和7年度 保健室利用の様子

令和7年4月～令和8年2月

けがで利用した人数
2466人
(昨年2563人)

人数は延べ人数
です。

病気で利用した人数
1004人
(昨年884人)

けがをした人が
多かった月
10月 374人



病気が多かった月
6月 144人

けがをした人が
多かった曜日
木曜日 598人

病気が多かった曜日
火曜日 240人

- けがで利用した人のほとんどは、「すり傷」、「打撲」でした。また病院に行っただけがは21件(昨年21件)でした。安全指導を引き続き行っていきます。
- 病気で利用した人で多かったのは、「腹痛」、「頭痛」、「気持ちが悪い」の順になっています。
- 全体的には、けがによる来室者は2466人でした。病気による来室者は1004人と昨年より増えていきます。インフルエンザの流行とも関係があるかもしれません。病気は火曜日、けがは木曜日と6時間の日に多くなっています。事故防止に努めるとともに、規則正しい生活をし、落ち着いて過ごせるよう御家庭と協力してけが・病気にかからないよう予防に努めていきます。

ナイトルーティンで ぐっすり眠ろう!

夜の過ごし方を習慣化すると、体内時計が整って
睡眠や朝の目覚めに良い影響があるとされています。

たとえ

寝る3時間前までに食事を

寝る1時間半~2時間前に入浴する

スマホなどデジタル機器の使用は寝る1時間前までに

読書や軽いストレッチをしてリラックスする

部屋を暗くする

大切なのは自然にできること。

簡単に継続できないとストレスになってしまいます。

自分なりのルーティンで過ごしてみましょう。

下記に該当の方に、令和8年度の学校生活管理指導表をお配りしました。

- ① 食物アレルギーのため、学校給食で除去食希望の人→3月16日までに提出
4月になりましたら、アレルギー対応面談を実施いたします。
給食以外で対応希望の人は個別に御連絡いたします。
- ② 心臓・腎臓疾患のため、定期的に専門医による診察を受けている人
→次回受診後に提出してください。

御協力よろしくお願いします。