



ほけんだより



令和 8 年 2 月 2 7 日
大田区立矢口小学校
校長 関 眞理子
養護教諭 笹 渕 明日香

3月になり、少しずつ寒さも和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。2月はインフルエンザ B 型が流行し、まだまだ油断はできません。3月の修了式最後まで体調には気を付けてください。6年生は卒業、1～5年生は新しい学年へと進級していきます。この1年間の自分の生活や行動を振り返り、新たな気持ちで来年度に向けて準備をしてほしいと願っています。



●令和7年度、保健室の来室状況 ※4月～2月分

保健室の1年間



今年度の保健室の来室者はのべ 2,014 人でした。6年度の 2,994 件と比べると減少しています。昨年度は医療機関を受診する怪我の多い1年でしたが、今年度は大きな怪我も少なく、落ち着いて過ごすことができていました。その一方で、気持ちが落ち着かない、学校に行くことがしんどいなど感じている子が学校全体で多いと感じる1年でした。学校社会の中で、何気なく生活しているようでも、心や体が疲れてしまうこともあるかもしれません。おうちではゆっくり休養をとり、エネルギーを溜めることも大切です。心が不安定なときもあることを受け止め、心身ともに健康な学校生活を送れるように、一緒に応援していきます。

新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ心のケア

- ♥ 1日5分でも子どもだけと向き合う
ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。
 - ♥ 環境の変化を前向きに伝える
「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。
 - ♥ 保護者の方自身も無理をしない
大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。
-
- 新しい春に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。



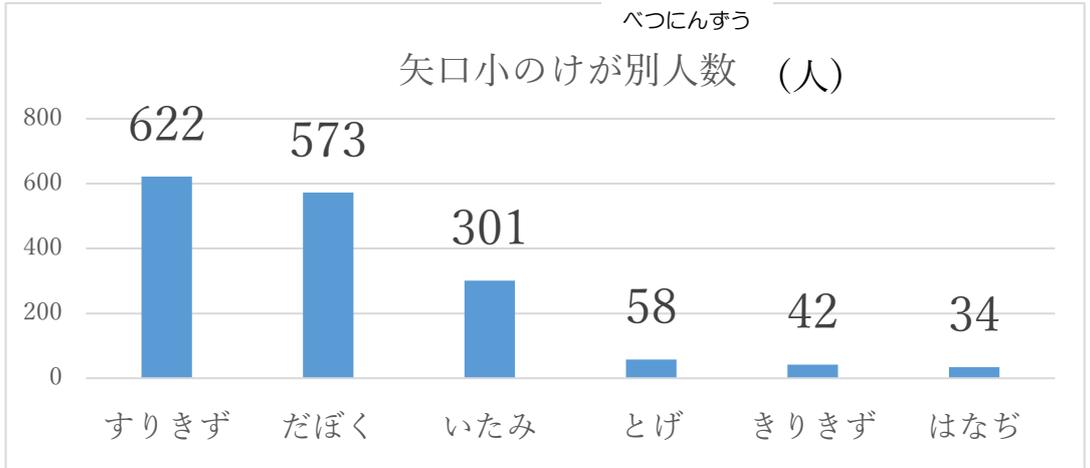
春休み中に治療しよう

本年度も子どもたちの心身の健康のための取組に際して、多くのご協力をいただき、ありがとうございました。4月には新年度に入りますが、令和7年度に配布した「健康診断のお知らせ」について、まだ病院を受診されていないお子さんがみられます。4月からまた健康診断が始まりますので、健康診断前に、むし歯を治療する、顔の大きさに合ったメガネを作るといった、準備をしていただきますよう、お願いいたします。また、学校管理下でけがをして、病院を受診し、スポーツ振興センターの手続きの申請がまだの方は、お早めに保健室まで提出をお願いいたします。ご不明な点等は、保健室までご連絡ください。



保健室
の利用者数
2832人

こんねんど、矢口小で起きたけがの種類です。すりきず・だぼくが多かった1年でした。みなさんは自分でけがをしたときに、そのまますぐに保健室にきていませんか？まずは、けがをしたところを水でよく洗ってから保健室に診せに来てくださいね！



多かった症状

1. すりきず
2. だぼく
3. いたみ

3月3日 耳の日

みみ たいせつ
耳を大切にしよう

みみ ちか 耳の近くをたたかない	みみもと おおこえ だ 耳もとで大声を出さない	みみ 耳にもものを入れない
はなをかむときはかたほう片方ずつかむ	みみ 耳そうじは入口をやさしくこする	イヤホンをつかひすぎない

ねん かん ぶ かえ
1年間を振り返る

もうすぐ6年生は卒業、1～5年生は進級ですね。この1年はどんな1年でしたか。きっと喜んだり、悩んだり、感情と向き合った1年でもありました。身体も大きく成長しました。進級しても、心と体を健康に保ち、いろいろなことにチャレンジしてくださいね。

どう過ごす？
はるやすみの約束

- は** 歯みがきを忘れずに
食後・朝・寝る前は
ていねいな歯みがきを。
 - る** ルールを守ろう
自分やまわりの命を守るために
交通ルールは絶対厳守。
 - や** やばい！と思う前に
宿題や受診など、やるべきことは計画的に済ませましょう。
 - す** スマホは時間を決めて
スマホばかりになってしまわないよう、家族や友だちとの時間を大切に。
 - み** 耳を大切にしよう
3月3日は耳の日。静かな場所で耳を休める時間を作りましょう。
- しんしん み しんねんど む
心身も、身のまわりも、新年度に向けて
ととの 整えていきましょう。