

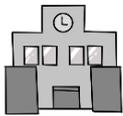
# ほけんだより



R7.12月号  
東光寺小学校  
保健室

2学期も終わりを迎え、令和7年も残り1週間ほどとなりました。この1年、みなさんの心と体の調子はどうかだったでしょうか。

冬休みは、おうちで過ごす時間が増え、夜ふかししてしまったり、朝なかなか起きられなかったり、つい食べ過ぎてしまったり・・・生活がみだれてしまう人もいるかもしれません。休みの間に生活リズムがくずれてしまうと、休み明けに体がだるくなる、授業中にねむくなってしまったりなど、体や心の不調につながります。ねる時刻・起きる時刻を、学校の日と同じリズムにできるように心がけ、1月に元気に会いましょう。



がっき  
**2学期**

ほけんしつ  
**保健室**

じょうきょう  
**利用状況**

(12/22まで)

けがをして来た人

513人



2学期は体育の授業でけがをして保健室に来た人が多かったです。みなさんの話を聞いていると、少し気を付ければ防げるけがはまだたくさんあります。3学期は、より安全に過ごせると良いですね。

具合が悪くて来た人

209人



一番多かった症状が「頭痛」でした。頭痛で来た人の中には、体の疲れや寝不足、目の疲れが原因と考えられるものが多くありました。心当たりがある人は、冬休みの機会に生活を見直してみましょう。

そのた

183人

保健室には、けがや病気以外にも様々な理由で来る人がいます。「ちょっと話を聞いてほしい」「心のじゆう電をしたい」や、「こんなこと、できるようになったよ!」という、うれしい理由もありました。保健室はみんなの成長をいつでも見守っています。





### 4年生 保健学習「体の発育・発達」

10月下旬に、4年生と一緒に授業をしました。これから大人に向かって体にどのような変化が出てくるのか、教科書の内容に沿って学習をしました。左の写真は“命の最初の大きさ”をプリントから探している場面です。とても小さな状態からここまで成長できた奇跡に「おお～！」と感激していました。

### 6年生 がん教育

12月18日に6年生で「がん教育」についての授業を行いました。がんという病気についてや、自覚症状がなくてもがん検診に行くことの大切さ、規則正しい生活習慣と健康や命の大切さについて学習をしました。

プリントのうらには、“大切なこと”について、メモがびっしりと書いてありました。



## おうちの方へ

### ❀ 2025年、ありがとうございました ❀

2学期も、学校保健へのご理解、ご協力をいただきありがとうございました。

4月に東光寺小に異動して、これまで、保健室から子供たちのいろいろな表情を見てきました。笑ったり、泣いたり、怒ったり。どの子もこの1年を全力で過ごしてきたことがよく分かります。冬休みの機会に、ぜひご家庭でもこの1年を振り返り、お子さんの頑張ったことや成長したところ、時には悔しかったことなど、たくさん聞いて、たくさんほめてあげてください。

### ❀ Home&School での欠席連絡について ❀

欠席等の連絡は Home&School にてお願いしていますが、欠席の際には、発熱の有無や受診状況、医師の診断等、お子さんの様子をできるだけ詳しく入力してください。

朝のお忙しい時間かとは思いますが、ご協力をお願いします。



### ❀ 【重要】 けんこうカードについて ❀

これまで、発育測定や健康診断の結果を緑色のけんこうカードに記入してお渡ししておりましたが、令和8年度より、けんこうカードを廃止し、記録を印刷した用紙を配布することとなりました。

つきましては、これまで使用していたけんこうカードは3学期の発育測定の結果を記入してご家庭に持ち帰りますので、持ち帰り後はご家庭で保管していただきますよう、お願いします。

押印、返却は不要です。今までご協力いただき、ありがとうございました。

