

ほけんだより 3月

令和8年3月12日（木）
小金井第二小学校
保健室



3月の保健目標 健康生活の反省をしよう



新学年まであと少し。1年間を振り返る時期になりました。保健室も1年間を振り返ってみました。
1年間の保健室来室者数は、**2353人**でした。そのうち、ケガ **1379人**、体調不良 **779人**、その他 **195人**でした。
(2026.3.9 現在)



ケガでは、打撲（584人）が一番多かったです。休み時間や体育のときに友達やボールなどにぶつかるケガが多かったです。次いですり傷（282人）、突き指（71人）の順に多かったです。
本校は、芝生のおかげですり傷が少なく、打撲も重症になるケースが少ないです。



体調不良では、頭痛（305人）が一番多く、次に腹痛（196人）、気持ちが悪い（151人）の順が多かったです。感染症は、10月からインフルエンザが流行しました。運動会後や展覧会后などに流行りました。幸い、行事のタイミングでは学級閉鎖にはならず、無事行事を終えることができてよかったです。

保護者のみなさまには、一年間、本校の保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

この一年、子どもたちは、体も心も大きく成長しました。保健室では、ケガの応急処置や体調不良時の対応だけでなく、相談をしにきたり、少し休憩をしにきたりと、様々な思いを抱えて子どもたちが来室していました。はじめは不安そうな表情だった子が、少しずつ自分の気持ちと向き合いながら課題を乗り越え、また教室に戻っていく姿を見るたびに、子どもたちの頑張りや成長に、私自身も「また頑張ろう」と励まされることがたくさんありました。

子どもたちが安心して学校生活を送ることができたのは、ご家庭での温かい見守りと支えがあってこそだと感じています。一年間、本当にありがとうございました。春休みは、心も体もゆっくり休め、新しい学年を元気に迎えられようお過ごしください。来年度もよろしく願いいたします。



学校保健委員会へのご参加、ありがとうございました！

先月、学校保健委員会を開催しました。参加いただいた皆様、ありがとうございました。その一部を紹介させていただきます。

「児童の生活・運動習慣について～体力テストの結果より～」 体育主任 石塚先生より

- ・体育が楽しいと回答する児童が多いが、運動習慣がある児童とない児童が二極化している。
- ・朝食を食べていない児童は、学年が上がるごとに増えていく傾向がある
- ・メディア機器を長時間使用している児童は疲れやすいという結果が出ている。
- ・体育以外で運動をしている人はメディア機器の使用時間が短く、反対に体育以外で運動していない人はメディア機器の使用時間が長い。

⇒生活習慣を整えられるよう、お家での過ごし方を一緒に考えてもらいたい。

「花粉症・アレルギー」について 学校医 三枝 歌子 先生より

三枝先生は、事前質問の内容を中心に話をしてくださいました。

Q. なぜ花粉症が増えているのでしょうか？

A. 大気汚染や運動不足などの生活習慣からくる抵抗力の低下、スナック菓子などの増加などが原因と考えられます。また、花粉症を発症しやすい体質は遺伝するという報告もあります。

Q. 症状に対応するためには？

A. セルフケアが大切です。
・マスクやメガネを使用する ・ビタミン・ミネラルを積極的に摂取する ・ストレスをためない
・睡眠を十分にとる ・アルコールはとりすぎない ・花粉予報を参考に外出する など
ダニアレルギーの場合は
・畳よりフローリングにする ・ダニにはできるだけ接触しないよう、部屋を清潔にする など

Q. どんなときに花粉は飛びやすいのでしょうか？

A. 雨の次の日、気温が高い日が2～3日続いたとき、晴天の日、風が強い日。
花粉飛散情報も出ているので、毎日チェックすると良い。

Q. 花粉症の薬はどのタイミングで飲み始めて、いつやめればいいのでしょうか？

A. 症状が出る前から薬を飲み始めると良い。やめるタイミングも症状がなくなってすぐやめるより、花粉が飛んでいる季節は飲み続けていたほうが良い。

Q. 花粉症になってからフルーツなどを食べると喉がイガイガすることが増えました。どうしたら予防できますか？

A. 口腔アレルギー症候群といい、花粉症が原因で引き起こされる。イガイガするようなら食べるのは控えましょう。まずは、花粉症のセルフケアを普段から心がけましょう。

「薬について」 薬剤師 柴崎 恵美子 先生 より

花粉症のOD錠は副作用がなく、効果を実感できる人は使用した方が良いです。ただ、OD錠では副作用が強くなる人や効果が実感できない人は病院を受診することをおすすめします。薬は、症状がひどくなる前から飲み、症状がおさまっても、花粉症の時期は飲んでいただ方が良いです。



はる やす 春休みを けん こう 健康に過ごすために

元気に新学期へ！



あっという間に春休みですね。進学や進級に向け、期待や不安が入り混じる時期だと思います。心も体も安定させるためにも、春休みの過ごし方が重要です。正しい生活リズムを整え、新学年、元気に迎えられると良いです。ぜひ、心がけて過ごしてください。

- 朝ごはんを食べる。
- 適度に運動する。
- 早寝早起きをする。
- 栄養バランスのよい食事をとる。
- 手洗い、はみがきなど清潔をこころがける。



保健関係の日程

日程	学年	内容	
4月7日(火)	全校	個人情報書類回収	保健調査票・結核検診問診票・児童指導資料を忘れずに持たせてください。
4月8日(水)	2～6年 さくら	身体計測・視力検査	体育着を忘れずに持たせてください。視力検査は1.0が見えるか見えないかのスクリーニング検査です。1.0が見えなかった人は、後日、改めて検査をします。
4月9日(木)	6年生	聴力検査	耳の掃除をして来ててください。
4月10日(金)	3年生	聴力検査	

以降の日程は、4月のほけんだよりでお知らせします。



保健関係書類の提出について

新年度、提出していただく以下の書類を3月23日に配布します。記入漏れがないか確認をして、**4月7日(火)**に提出してください。

- ☆個人情報書類3点(保健調査票、結核検診問診票、児童指導資料)
- ※学校生活管理指導表：医師記入(該当者のみ)

