

ほけんだより

舟橋小学校
令和7年3月 No.15



3学期も残りわずかとなりました。まだまだ寒い日もあり、風邪や感染症に注意しなければいけない時期です。次の学年に向けて、そして6年生は中学校への進学に向けて残りの学校生活を元気に過ごせるように、引き続き風邪や感染症の予防をしましょう。

1年間の保健室のようす

(2024年4月～2025年2月)

けがで保健室にきた人

250人

とくに多かったけが

だぼく 132人

友達とぶつかって頭を打った、
ボールが顔に当たった など

すりきず 46人

転んでひざをすりむいた など

ねんざ・つき指 33人

ボールをキャッチしようとしてつき指した、
走っていて足首をひねった など

病気で保健室にきた人

245人

とくに多かった症状

ずつつ 73人

だるい 46人

ふくつつ 36人

1年間、健康に学校生活を送ることができましたか？
学校で起こったけがの中には、周りをよく見て行動したり、ルールを守って遊んだりすることで、防ぐことができるけがもあります。自分の生活を振り返って、けがを少しでも減らせるように、これからも気を付けましょう。

1年間の生活を振り返ってみよう

～いくつ✓をつけることができるかな？～



☐ 早寝・早起きができた



☐ 毎日、朝ごはんを食べた



☐ 食後にしっかり歯みがきをした



☐ ゲームなどの使いすぎに注意した



☐ 外で元気に遊んだ



☐ 手洗いをしっかりできた



☐ 必要な時にマスクを正しく着けた

✓をいくつつけることができましたか？
規則正しい生活を心がけて
元気な体と心で新年度を迎えられるといいですね！



保護者の方へ

スマホ急性内斜視にご注意を！

「内斜視」とは右目と左目のどちらかが内側に寄っている状態のことです。そのうち、スマホやタブレット、携帯ゲーム機などを見る時間が長くなった後に起こるものが「スマホ急性内斜視」と呼ばれています。自分では症状に気づきにくいので、知らないうちに症状が進行している…ということもあるようです。

リスクの高い生活習慣

- ・1日3～4時間以上、メディア機器を使っている
- ・30cm以下の近距離でメディア機器を見ている
- ・誤った姿勢でメディア機器を使っている
- ・メディア機器のディスプレイが暗い
- ・SNSやゲームに集中して視線をあまり動かさない



メディアの使いすぎや誤った使用方法を続けると体や心への弊害が起きたり、トラブルが発生したりすることもあります。

正しい使い方や付き合い方を知り、自分で判断できるよう今後も指導を続けていきます。ご家庭でもお子さんと一緒に使い方やルールの確認をお願いします。

予防法

- ・画面は目から30cm以上離し、正しい姿勢で使う
- ・1日のメディア使用は2時間まで
- ・20～30分に1回は目線を外し、遠くを見る
- ・就寝2時間前には使用をやめる



1年間ありがとうございました

今年度も本校の学校保健活動にご協力いただき、本当にありがとうございました。

特に今年度は、昨年度から続き、保健教育の場を通して、保健室以外の場所で子供たちと関わる機会が多い年でした。保健教育をする中で、自分の心や体、健康について興味をもつ子供たちが増えたように思います。けがをした時や体調が悪い時に保健室を利用するだけでなく、保健の学習で学んだことを報告しに来てくれたり、「もっと知りたい!」「詳しく教えて!」と質問に来てくれたり、健康や体と心のことを継続して意識している様子が見られ、嬉しく思います。

今後もけがや病気の予防に努め、子供たちが自分の健康を大切にすることを育むことができるよう、努めていきたいと思っています。1年間ありがとうございました。

