



ほけんだより



6年生のみなさん
ご卒業おめでとうございます



早いもので明日は卒業式です。6年生はリーダーとして全校を引っ張り、頑張ってくれました。

6年生の皆さんは明るく元気で、友達思いの人が多く印象があります。6年生の誰かが真合が悪かったりけがをしたりして保健室に来るとき、友達が付き添ってくるのが多かったです。優しく「大丈夫?」と声をかけている場面を何度も見かけました。

また、健康運動委員会の皆さんは、ハンドソープの補充や熱中症予防の放送などを頑張ってくれました。ありがとうございました。

中学校では一人一人のもつ力を生かし、大きく羽ばたいてほしいと思います。皆さんの活躍を期待しています。

6年間の成長(平均値)	
男子	女子
身長 120.7cm→151.9cm	身長 120.5cm→151.6cm
体重 24.7kg→44.6kg	体重 23.5kg→42.9kg

1年間の健康生活をふりかえってみよう

あなたにとって、昨年の4月からのこの1年間は、どんな1年間でしたか?

新しくできるようになったこともたくさんあると思いますし、もう少し頑張りたいことが見つかった人がいるかもしれません。

この「ほけんだより」では、自分の1年間の健康生活を振り返ってみましょう(→)。

ぜひおうちの人と一緒にやってみてください。



3食、好き嫌いせずにバランスよく食べた



早寝早起きし、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた



判定は、

0~2個...もう少し頑張ろう / 3~4個...まあまあ / 5~6個...すばらしい!

裏面もあります→

つぎ 次のステップへの春休み！

ぽかぽかと暖かい春休みがもうすぐ始まります。来年度に向けてしっかり体を休めて、気持ちを整えていきましょう。ぜひ下の3か条を意識して、元気に春休みを過ごしてください。

～春休みの過ごし方3か条～

◆ 生活リズムは崩すべからず

夜ふかしは健康にも体の成長にもよくありません。春休み中も早寝・早起きを心がけましょう。

◆ 目を大切にすべし

ゲーム・タブレットの利用は時間を決め、画面から30センチほど顔を離して使うようにしましょう。

◆ 毎日、必ず歯みがきせよ

ごはんを食べた後は必ず歯みがきをしましょう。特に、夜の歯みがきは1番大切です。



【まとめ】今年度の保健室来室状況など 2025/04/07～2026/03/09

病気の件数

614件



けがの件数

772件



その他の件数

65件



今年度はけがの来室が多く、一番多い来室理由は「打撲」で269件でした。病気の来室で1番多かったのは「頭痛」で315件でした。

保健室は、けがをしたとき、体の具合がわるいとき、そして体のことや自分の悩みを相談したいときなども利用することができます。保健室を利用するときは、必ず担任の先生に伝えてから来室するようにしましょう。

出席停止状況について……………

今年度はインフルエンザが校内で2回流行しました。11月はインフルエンザA型、1～2月にかけてはB型が流行しました。そのため、A型とB型どちらにも罹患した人もいました。

年々、流行する感染症の種類も増えており、いつどんな感染症が流行するのかわからない状況です。

普段から、ランドセルにはマスクの予備を入れておくようにしましょう。



出席停止の理由	のべ人数
インフルエンザ(AとBどちらも合わせて)	186
マイコプラズマ感染症	25
溶連菌感染症	6
新型コロナウイルス感染症	5
水ぼうそう	2
咽頭結膜熱(プール熱)	1
流行性耳下腺炎	1

～年度末のごあいさつ～

鶴舞小3年目となりました。保護者の皆様には、日頃から学校保健活動へご協力いただき、大変ありがとうございました。日々、子どもたちから元気をもらい、今年度も無事に終えることができそうでほっとしています。

1年間、ありがとうございました。

小 熊

