

ほけんだより 3月号

令和7年3月10日
新宿区立落合第四小学校
校長 中里 満晴
養護教諭 白山 里恵

【保護者の皆様へ】

1年間学校保健教育活動にご協力いただき、本当にありがとうございました。おかげさまで大きな事故等なく、1年を乗り切ることができました。これからも子どもたちが元気に健やかに過ごせるよう、学校とご家庭とがともに協力し、見守っていかれたらと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

「ありがとう」たった5文字の短い言葉ですが、人の心をあたたくする魔法の言葉です。人は、人のやさしさを感じたとき、うれしい気持ちになります。そして、うれしくて幸せなときに「ありがとう」と伝えたいくなります。「ありがとう」は、言った人の心も言われた人の心もあたたくします。だからこそ、みなさんにも言葉にして伝えてほしいなと思います。今年度も残りわずかとなりました。この1年間、楽しいこともあれば、悩んだこともあったでしょう。成功して自信がついたこともあれば、うまくいなくて考えたこともあると思います。人と比べる必要はありません。どんな経験も自分の成長にとって大切な時間です。頑張ってきた自分自身にも「ありがとう」と伝えてください。そして、4月からの新しい出発に向けて、心と体の準備をしましょう。わたしは、落四小のみなさんからたくさんの元気パワーをもらいました。おかげで充実した1年になりました。ありがとう。

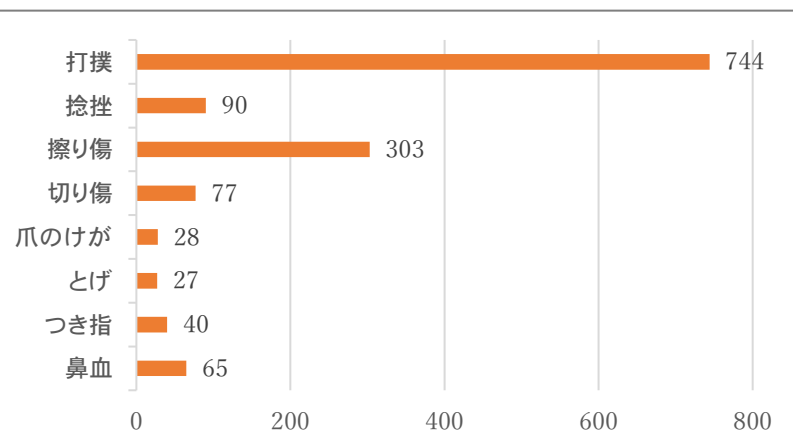
— 今月の保健目標 —
1年間の健康生活を振り返ろう

保健室の1年間の記録
期間：令和6年4月8日(月)～令和7年2月28日(金)

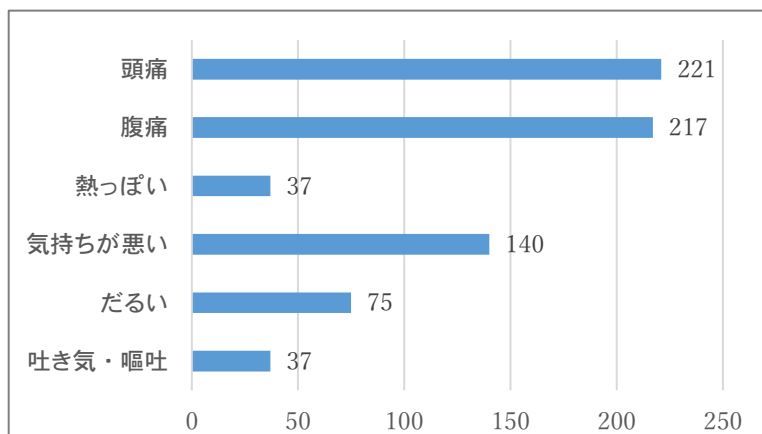
けがや病気、相談をしに保健室を利用した人は **2650** 人 (平均1日14人)

外科 転んだり、ぶついたり、
けがをして保健室にきた人は **1739** 人

内科 お腹が痛くなったり、頭が痛くなったり、
体調不良で保健室にきた人は **911** 人



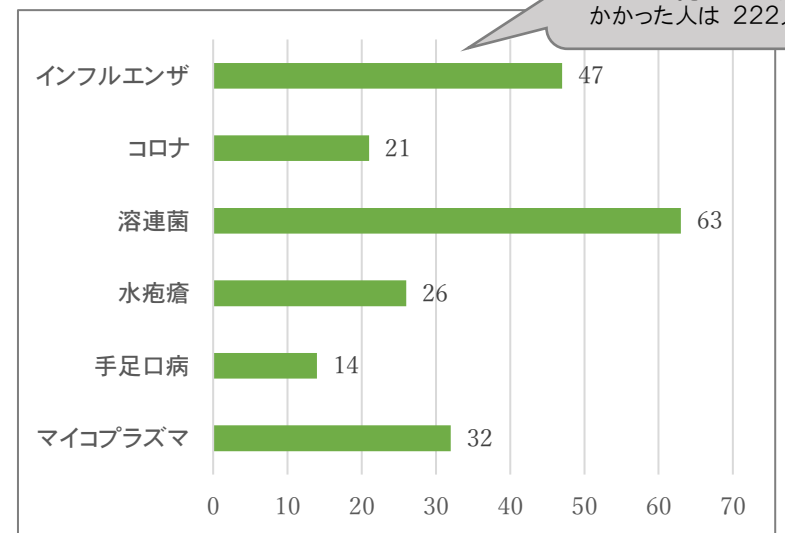
休み時間や体育の時間にけがをする人が多かったです。遊びやゲームに夢中になってまわりが見えなくなると、友達とぶつかってしまいます。楽しくなってふざけていると、思わぬけがをしてしまいます。けがをしてしまったときは、遊びのきまりは守れていたかな？危険な場所に行っていないかな？と振り返ってみましょう。



具合が悪くて保健室に来た人の中には、朝ごはんを食べていなかったり、寝る時間が遅かったり、規則正しい生活習慣を送れていなかったりすることがあります。元気に過ごすには、「早寝(9時～10時頃)・早起き(7時頃)・朝ごはん」がとても大切です。

感染症にかかった人は **215** 人

さくねんど
昨年度インフルエンザにかかった人は 222人



今年度は、体に赤いポツポツができる「水疱瘡」や咳が長く続く「マイコプラズマ感染症」が流行しました。一方で、インフルエンザやコロナに感染した人は、例年に比べて非常に少なかったです。みなさんが毎日手洗いうがいやマスクの着用などの感染対策をしていたからです。これからもバランスよくごはんを食べて、適度に体を動かして、丈夫な体を作りましょう。