

3月のほけんだより

枚方市立長尾小学校



4月～2月 18日までの保健室利用状況



今年度はケガ、体調不良合わせて1373人が保健室に来室しました。



すり傷(238人)も多かったですが、今年度は

打撲が一番多かったです。低学年は友達同士で頭をぶつけて来室ということも多々あるので、それで来室数が多いのかなと思います。

また、鼻血も多くて1年間で29人が来室していました。ティッシュをただ鼻に当てている状態で来室する児童が多いので、しっかり小鼻を押さえて自分で止血ができるようにしましょう。

体調不良で来室した児童は509人でしたが、そのほかにも腹痛で温かいペットボトルだけもらいにくるといった児童もいました。また、体調不良で保健室に来室しても、熱を測って熱がなければ教室に戻る児童も多くいたので、実際に保健室で休養した人数はこれより少なくなります。3学期になり感染症が流行している現在、早退する児童が増えているので、感染対策をして健康に気をつけてください。



4 5 6 7 8 9 10

1年間を振り返ろう

11 12 1 2 3



今日は1年間のしめくくりの月。1年を長く感じた人も短く感じた人もいますが、数字で見ると、みなさんの体はこんなに働いていました。1年間の自分の体をクイズで振り返り、来年度に向けて頑張った自分の心と体をいたわってくださいね。

① 1年で約3.6センチ成長。何の長さ?? 「髪の毛」or「爪」

正解は「爪」です。爪の役割は指先を守ること、物をつかみやすくすることです。その役目をしてもらうために、長すぎず短すぎず、ちょうどいい長さにととのえましょう。また、清潔にすることも大切です。手を洗うとき、爪と皮ふの間もしっかり洗ってくださいね。



② 1年で3000万～5000万回。何の数? 「心臓が動いた回数」or「息の回数」



正解は「心臓が動いた回数」です。心臓の役目はポンプのように動いて、血液を体中に送ること。血液には人に必要な栄養が含まれています。運動不足や塩分の多い食事を続けると心臓がうまく働かなくなってしまうので、正しい生活習慣を心がけてください。

③ 1年で2700～3000時間。何の時間? 「眠ってた時間」or「起きてた時間」

正解は「眠っていた時間」です。必要な「眠る時間の長さ」は人によって違いますが、「眠くて授業に集中できない」なら、今よりたくさん眠らないといけません。TVを見たり、スマホを触って「なんとなく夜ふかし」をしている人はまずそこを見直してください。

