ほけんだより

令和６年３月１２日　船橋市立行田西小学校

春らしい陽気の日も増えてきました。あっという間に３月。この１年や今までの学校生活のなかで、できたこと・できなかったことそれぞれあるでしょう。でも毎日がんばっていたことが、一人ひとりの心とからだの成長につながっています。４月から、新しい一歩を、元気に踏み出しましょう。

《今月の目標》
一年間の健康生活の反省をしよう

□ ３度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった

□ 早寝早起きをして１日８時間くらいぐっすり寝た

□ 毎日、規則正しい生活リズムですごせた

１年間の健康生活をふり返ってみよう

□ 適度に運動をして積極的にからだを動かした

□ ケガや病気の予防を心がけて、実行できた

□ 友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

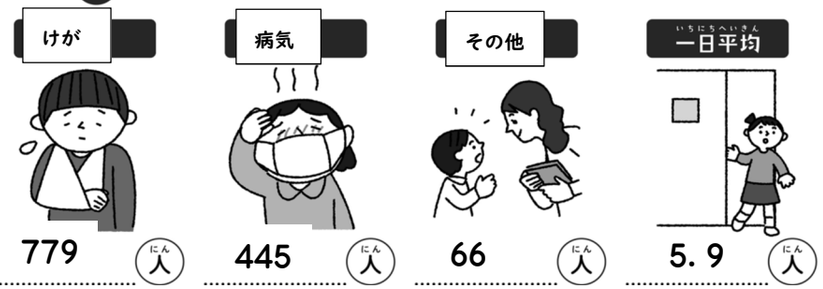
令和5年度　身体測定の結果

学年	性別	身長　cm				体重　kg			
		4月	9月	1月	こんなに成長した！	4月	9月	1月	こんなに成長した！
1年	男子	118.5	120.8	122.7	**4.2**	22.9	24.2	25.0	**2.1**
	女子	116.6	119.0	120.8	**4.2**	21.1	22.1	22.6	**1.5**
2年	男子	121.5	123.9	125.6	**4.1**	22.7	23.9	24.5	**1.8**
	女子	122.7	124.9	126.4	**3.7**	23.7	25.0	25.9	**2.2**
3年	男子	127.4	130.1	131.7	**4.3**	26.5	28.1	29.2	**2.7**
	女子	128.0	130.9	132.7	**4.7**	27.5	29.3	30.2	**2.7**
4年	男子	135.4	137.5	139.4	**4.0**	32.1	33.7	34.9	**2.8**
	女子	134.9	137.9	140.2	**5.3**	31.9	34.6	35.7	**3.8**
5年	男子	141.6	143.4	146.1	**4.5**	38.2	39.6	41.5	**3.3**
	女子	141.6	144.3	146.8	**5.2**	34.5	36.7	39.4	**4.9**
6年	男子	147.7	150.5	153.1	**5.4**	43.8	46.1	47.8	**4.0**
	女子	150.2	152.0	153.6	**3.4**	42.4	44.1	46.6	**4.2**

成長しましたね(^^)

※令和5年4月～令和6年2月まで

まとめ　今年度の保健室利用状況



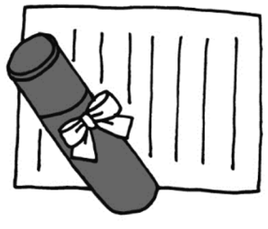
令和5年度の保健室利用件数は、1290人でした。（コロナ流行前の学校生活になり、昨年度1071人より増えました）。けがは打撲が多く、ボールで・壁に・友達同士で、と様々な原因がありました。病気による保健室利用が大幅に増え、昨年もそうでしたが体調に不安がありながらも「頑張れるかも？」と登校してしんどくなってしまったケースが多い印象です。判断が難しいですが、「今日一日元気ですごせるか」をポイントに体調チェックをしていきましょう。今年度はコロナの他インフルエンザや溶連菌感染症、アデノウィルス感染症などの報告が多かったです。インフルエンザとコロナ同時感染も複数報告されました。3月になり、ずいぶん減りましたが手洗いうがいの感染症対策は続けていきたいものです。（3/10現在）

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法
- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



春休みの過ごし方

～感謝をこめて～

・５月に新型コロナが５類感染症に位置付けられ、流行する前の学校生活となりました。手洗い、咳エチケットなどの基本的な感染症対策を継続し、毎日を過ごしました。インフルエンザによる学級閉鎖もありました。

　ご家庭のご協力があってこその学校生活でした。改めて感謝申し上げます。これからの対応についても、基本的な対策～手洗い・うがい・体調のよくないときは休む～は変わりませんし、引き続きご家庭と学校で一丸となって対応していくことになります。どうぞよろしくお願いいたします。

・年度末になりましたので、「健康調査票」を返却いたします。
（６年生は「背柱・運動器検診調査票」「眼科保健調査票」、５年生は「耳鼻咽喉科問診調査票」も一緒に返却します。）返却日は、各学級より連絡があります。
４月になりましたら、**新３，５年は新しい用紙を配付、新２，４，６年は今回返却した用紙にクラスと訂正（あれば赤で）を記入して、始業式の翌登校日…４月９日（火）に提出**となります。それまで、各家庭で保管をお願いいたします。

１年間、保健行事その他に
ご協力ありがとうございました。