

# ほけんだより 3月

令和2年3月23日  
新座市立栗原小学校  
養護教諭 佐藤史織

例年であれば卒業式練習の声が聞こえる校内なのですが、仕方のないこととは言え寂しい3月でした。保護者の皆さまには急な対応にもかかわらず、ご理解とご協力をいただきありがとうございました。明日からは春休みとなり、なかなか規則正しい生活を続けるのは難しいかと思いますが、進級・進学に向けて、生活も気持ちも少しずつ前向きにしていきたいと思います。

## 3月の保健目標 1年間の健康安全な生活の反省をしよう

この1年間、健康に過ごすことはできたでしょうか。けがや病気のあった子はその原因を見つけ、繰り返さないためにはどうすればいいかを考えて、今後の生活に生かしてほしいと思います。

## 保健室から・・・こんな1年でした

2月末までに保健室に来た子どもの人数です。来室が一番多かった月は6月でした。

### 1年間で保健室を利用した人の数

ケガをした 633 人

体調が悪い 386 人

けがでの来室が一番多かった月は6月で、1年生が最も多く、体調不良での来室が一番多かった月は9月で、4年生が最も多かったようです。

原因の中には、本人が気をつけることで防げるけがや体調不良もたくさんありました。規則正しく、落ち着いた生活を送ることができるように、今後も「自分の健康は自分で守る」という意識を持たせる指導をしていきたいと思っています。来年度もよろしくお願いたします。

### 保健室からのお知らせ

- ◆ 発育測定の結果を記載した「健康の記録」を通知表とともにお渡しします。ご確認ください。
- ◆ 学校の貸し出し用履きが劣化してきています。「まだ綺麗だけどもう履かないな・・・」という上履きがありましたら、寄付のご協力をお願いいたします。

1年間ご協力いただき、ありがとうございました。



## 春休み中にやっておきましょう！



### ☆気になるところの治療

健康診断でお知らせを受けてまだ治療していない場合や、現時点で不調がある場合は、時間があるうちに治療をお願いします。

### ☆身のまわりの整理

使い終わったノート、返却されたプリント、小さくなった文房具など、新学期の気持ちよいスタートに向けて整理しておきましょう。



### ☆服や靴のサイズを確認する

この1年間で身長が伸び、足も大きくなって、いつの間にか服や靴のサイズが合わなくなっているかもしれません。衣替えと同時に、お子さまと確認できるといいですね。

## 2/17(月) 第2回学校保健委員会が行われました！

講師:カルビースナックスクール 山田様

今回は「おやつとの付き合い方」と題して、おやつの役割や正しい食べ方などについてご講義いただきました。小中学生などの成長期は、1日3回の食事をしっかり食べて栄養を摂ることが理想的ですが、運動量の多さや1回の食事量の少なさなど、場面によってはおやつで補うことも必要になるとのことです。小学生の1日に必要なカロリーを約2000キロカロリーとすると、おやつはその十分の一である200キロカロリーを目安にするとよいそうです。また、おやつを食事の2時間前までに食べることで、食事までの間に消化が進み、夕食が食べられなくなることを防げるのだとか。講師の方は小学生向けの授業もされているとのこと、その内容にも触れながら、楽しくてわかりやすい講義をしていただきました。

～おやつを食べさせる上で大事なポイント～

- ①3回の食事+おやつ=1日分の栄養と考える(メインは食事、おやつは補食)
- ②おやつの量を考える(子どもに適切な量とそのエネルギー量)
- ③栄養のバランスを考える(赤・緑・黄の栄養、食事で不足しているものを)

今回の学校保健委員会は、ここ数年で一番の参加者数でした！ご多用の中ご出席いただいた保護者の皆様、ありがとうございました。

\*今年度の学校保健委員会は以上となります。来年度も、来ていただいた保護者の方に「参加してよかった」「ためになった」と思っていただけの内容を考えていきたいと思っています。

