

# ほけんだより



令和8年3月24日  
昭島市立拝島第一小学校  
保健室

きょうで1年が終わりました。みなさんはどんな1年を過ごしましたか？4月からは1～5年生は新しい学年に、6年生は中学校での生活が始まります。新しい生活にドキドキわくわくしたり、不安になったりすることもあると思います。4月のスタートに向けて春休み中に、心と体の準備をしっかりとっておきましょう！1年間とてもよくがんばりました！



## 1年間の保健室 どんないきいきが多かったかな？

1年間、保健室にたくさんの来室がありました。けが、体調不良、相談、着替え、心の休養など様々な理由で保健室が利用されています。1年間保健室を見てきて、注意すれば防げるけががたくさんありました。けがをしないで、元気に学校生活を送れるように、4月からは気を付けて生活をしてみましょう。

1年間の来室人数・・・3,269人（1日平均16.3人）

※3/19(木)までの来室

けがの来室・・・2,246人

1位 すり傷 (722人)

2位 打ぶく (505人)

3位 痛み (391人)



病気の来室・・・850人

1位 頭痛 (359人)

2位 気持ち悪い (232人)

3位 腹痛 (137人)



1年間の感染症人数・・・317人



- ・インフルエンザ (A型・B型)：272人
- ・新型コロナウイルス：11人
- ・水ぼうそう：4人

- ・溶連菌感染症：19人
- ・マイコプラズマ感染症：8人
- ・感染性胃腸炎：3人

## どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなたはどんな道を歩みたいですか？目的地まで一直線に最短で向かう道？それとも、ぐねぐねと曲った道？人生に正解／不正解がないように、どんな道もありです！フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

です。曲がり角で「どっちの道に進もうかな」と迷ったり、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきに恵まれることもあるでしょう。誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩いていきましょう。

## 春休みのうちにととのえておこう



身のまわりのもの

からだの調子

こころ

## 保護者の方へ

1年間の学校生活が無事終了いたしました。子供たちの健康管理をはじめ、定期健康診断やグッドモーニング60分、ノーメディアチャレンジなど、様々な場面でご協力いただきありがとうございました。来年度もどうぞよろしくお願いいたします。

○新年度を迎えるにあたり、緊張や不安から体調を崩してしまうことがあります。春休みは十分に休息をとりながら、リズムよい生活を送れるようにお願いいたします。

○学校管理下でけがをして受診した場合、スポーツ振興センターの保険を使用することができます。使用をご希望される場合は、学校にお声がけください。また、申請期限は受診から2年とされています。書類の作成が済んでいる場合は速やかに保健室へご提出をお願いいたします。

## グッドモーニング 60分★

1月に今年度最後のグッドモーニング60分(以下GM60)がありました。今回はビンゴも一緒にできるようにカードに載せてみましたが、みなさんチャレンジできましたか？家族に朝のあいさつをするなどの基本的なことを改めて意識してやってみたり、起きたらストレッチをする、太陽の光を浴びるなど、ふだんやらないことをやってみたりして、朝の過ごし方に新たな発見があった人もいるかもしれません。春休みは2週間と短いですが、生活リズムは大きく崩さないように気を付けて生活しましょう。

### 【1月のグッドモーニング60分】

学年	提出率	学校がある日は早起きできた	朝ごはんを毎日食べられた	毎日排便があった
1年生	92.2%	48.2%	82.4%	26.5%
2年生	94.4%	48.4%	82.7%	36.8%
3年生	92.8%	48.0%	80.4%	48.1%
4年生	93.0%	50.0%	86.1%	38.7%
5年生	95.3%	50.5%	88.1%	41.6%
6年生	89.3%	47.6%	81.0%	42.9%
全体	92.8%	48.8%	83.4%	39.1%

※カードは全員提出です。出せていない人は、次回はしっかり出してくださいね。

### みんなの感想や工夫

- ◎朝ごはんのお手伝いができるようになった。(1年児童)
- ◎決まった時間に早ね早起きすることが大切だと分かった。(1年児童)
- 朝に排便ができるように、朝食にスープなどの温かいものを出すように意識した。(1年保護者)
- ◎ねる時間の20分前にお布団に入るようにした。(2年児童)
- 3年生になり、言われなくても意識するという姿に成長を感じた。(3年保護者)
- ◎ビンゴをやって、ふだんやらないことに挑戦できてよかった。(3年児童)
- 夕食後にゲームをしないルールにしたら、早くねることができて、すっきり起きられた。(4年児童)
- アラームなしで起きることに挑戦。思いきり体を動かして、メディアの時間は減らした。(5年児童)
- ◎中学では勉強時間の確保が必要のため、自分で時間の組み立てをしっかりしてほしい。(6年保護者)
- グッドモーニング60の期間はいつもより1時間早くねることができた。(6年児童)

## ノーメディアチャレンジ

2月にはノーメディアチャレンジもありました。あるクラスでは、チャレンジ前にどのチャレンジ項目なら達成できそうか。ノーメディアにチャレンジする日を1日決めてみる。など目標を決めてから取り組んでくれたようです。いつも使っているテレビやゲーム機などが突然使えなくなったら不便ですね。けれど、メディアに頼りすぎていると、心身に様々な影響を及ぼします。ノーメディアなんてできないと決めつけず、自分のできるメディアとの距離感を考えてみましょう！

### 【2月のノーメディアチャレンジ】

学年	提出率	○の平均個数	ノーメディア1日以上達成者数
1年生	76.7%	29.8個	20/69人(29.0%)
2年生	87.5%	31.0個	19/63人(30.2%)
3年生	90.4%	27.5個	22/75人(29.3%)
4年生	91.8%	28.3個	25/106人(23.6%)
5年生	86.8%	25.7個	28/92人(30.4%)
6年生	80.9%	20.2個	11/80人(13.8%)
全体	85.7%	27.1個	合計 118人(24.3%)

※カードは全員提出です。出せていない人は、次回はしっかり出してくださいね。

### みんなの感想や工夫

- 自分から遊びに誘ってくれたり、お手伝いしてくれたりしてうれしかった。(1年保護者)
- ◎なわとびが上手になった。(1年児童) ◎目を休められた。(1年児童)
- メディアを使いすぎた日はイライラしているように感じた。上手に付き合っていきたい。(2年保護者)
- ◎好きなサッカーをやる時間が増えて、もっとサッカーが好きになった。(2年児童)
- やりたいことはたくさんあるが、やるべきことを優先して計画的に取り組んでほしい。(3年保護者)
- ◎メディアを使っていないだけで、時間ができて色々なことができた気がする。(3年児童)
- ノーメディアデーとそうでない日を自分で決めて、上手に切り替えて使っていた。(4年保護者)
- ◎チャレンジをして、しゅ味にぼっとうしたり、家族の時間が増えたりして良かった。(5年児童)
- ごはん中にテレビを消すのは大変だったが、子供から学校のことなどをたくさん聞いた。(5年保護者)
- 新たな楽しみを見つけられた様子。様々な気付きで自分の世界を広げてほしい。(6年保護者)