

# 保健だより

令和6年3月15日  
佐世保市立大久保小学校 保健室  
文責 三木 薫



少しずつ暖かくなり、タンポポや菜の花が咲き始め、桜のつぼみも膨らむなど、春を感じられる時期がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しみましょう。

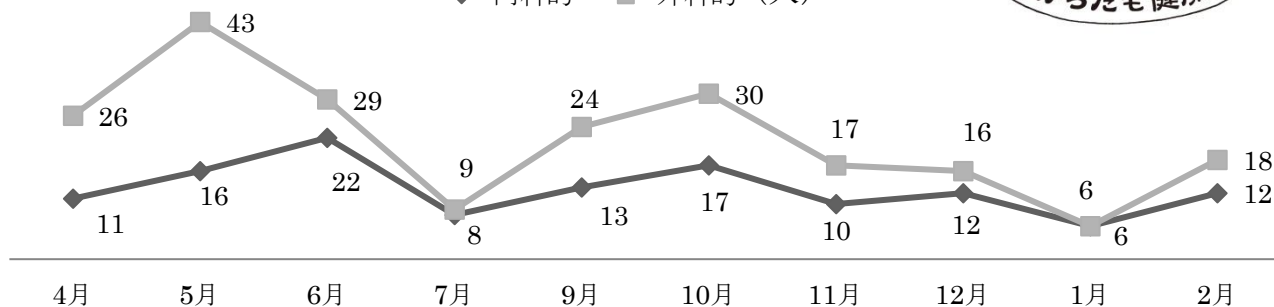
6年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。ご両親からもらった大切な命、自分を信じて中学校で思いっきり「輝いて」ください。応援しています。

## 保健室の1年間を振り返って 保健室の利用（2月まで）



### 令和5年度保健室来室者

◆ 内科的 ■ 外科的（人）



利用が多かったのは5月が59名、6月が51名、10月の47名でした。

外科的訴えによる来室は5月43名、10月30名の順で多かったです。5月は運動会があるので体育の授業や練習が多かったためだと思います。7月に外科的訴えが少ないのは、気温が上がり熱中症の危険があるため外遊びを中止した日があったためです。

内科的訴えは昨年度70名でしたが127名に増えました。本年度から新型コロナウイルス感染症の対策で行っていた、自宅での検温・健康観察をしなくなったことやインフルエンザA・B型の流行があったためだと思います。

2月末で全校345名（内科的127名、外科的218名）が保健室を利用しています。スポーツ振興センターに申請したけがは5件でした。

まもなく、本年度も終わろうとしています。本年度は、佐世保市学校保健推進校や佐世保市よい歯の優秀校をいただくことができました。校医の先生方や保護者の皆様の学校保健活動へのご理解とご協力のおかげだと思っています。来年度も子どもたちのために心を一つに頑張ってくださいよう、よろしくお願いいたします。

1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、おススメしたいスキンシップが「ハグ」です。ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンをはじめ、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。さらに、ハグした人への愛情も深まるそうですよ。



# 子どもたち大きくなりました！

		身長			体重		
		4月	1月	成長	4月	1月	成長
男子	1年	116.2	120.4	4.2	21.1	22.5	1.4
	2年	122.5	126.3	3.8	24.2	26.4	2.2
	3年	130.1	133.8	3.7	33.4	34.7	1.3
	4年	135.2	140.1	4.9	31.1	33.8	2.7
	5年	140.2	145.2	5.0	35.4	37.5	2.1
	6年	142.7	147.6	4.9	34.9	38.1	3.2
女子	1年	115.8	120.4	4.6	20.9	23.1	2.2
	2年	123.0	126.5	3.5	24.1	25.9	1.8
	3年	127.7	132.5	4.8	26.5	29.1	2.6
	4年	134.4	139.0	4.6	30.6	33.8	3.2
	5年	139.9	144.4	4.5	39.5	43.6	4.1
	6年	148.9	152.4	3.5	43.7	45.6	1.9

成長は、学年の平均と比べたりすることも大切ですが、お子さんの4月と1月の結果を比べ、親子で成長を感じてほしいと思います。

お子さんの成長のことで、気になること、ご心配ごとがありましたら、保健室へご連絡ください。成長曲線などを準備して、一緒に考えたいと思います。



## 新年度に向けて

【むし歯の治療は済んでいますか？】

歯の検査でむし歯が見つかったのに、治療に行っていない人は、春休みの間に歯医者さんに行きましょう。

【メガネは目に合っていますか？】

メガネをかけている人は、定期的に検診を受けましょう。知らないうちに視力が変わっていることもあります。視力カード（黄色）を出していない人は、提出をお願いします。

【調子の悪いところはありますか？】

どこか気になる場所があれば、早めに病院を受診しておきましょう。新学期に向けて、万全の体調でのぞみましょう！

## 色覚検査について

平成14年から「色覚検査」が削除され、現在定期健康診断では検査を実施していません。しかし、小学校低学年や進学・就職において、自らの特性を知ることがなかったため、色覚に関する多くの問題が起きているそうです。子どもたちが自分の色覚特性を理解し、自分に合った進路を主体的に選択できるようにサポートできるとよいです。学校では定期健康診断では実施しませんが、希望者には検査を行うようになっています。検査に必要な検査表は準備しています。色まちがいなど気になるお子様がいらしたら、いつでも担任又は保健室へお尋ねください。