

令和8年3月3日
NO.11 城東小学校 保健室

3月の保健目標 健康で安全な生活について反省しよう!

感謝の気持ちを伝えよう

3月9日は「サンキューの日」です。年度の終わりに近いこのタイミングで、日頃の感謝を伝えてみるのもいいですね。日本語には、感謝を伝えられる言葉がたくさんあります。状況や相手に合わせて、感謝の気持ちを上手に表現したいですね。気持ちのよい人間関係づくりにもつながります。

感謝の気持ちをあらわす言葉

- ありがとう うれしい ●
- たす 助かったよ ●
- ごちそうさま ●
- おかげさまで ●
- げんき 元気をもらったよ ●
- いつも頼りにしてるよ ●

新しい環境に備え 親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサイン。安心できる時間を増やすことが大切です。

おすすめ の 心 の ケ ア

● 1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。

● 環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声かけが◎です。

● 保護者の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいもの。深呼吸をするなど、自分の心を整える時間も大切に。



- 新たな はる む ●
- 新しい春に向けて、 ●
- 親子で少しずつ心の準備をしていきましょう。 ●

スクールカウンセラー相談日

・ 3月 3日 (火) ・ 3月 17日 (火)

お気軽にご相談ください。窓口は担任または保健室です。





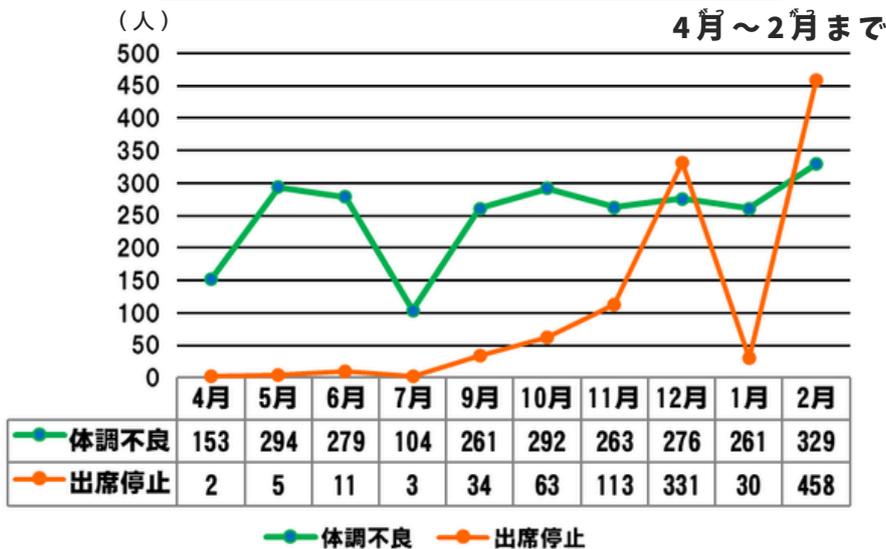
令和7年度

城東小保健室 1年間の記録



令和7年度の城東小学校の欠席者数や、保健室の1年間をまとめてみました。みなさんは1年間、元気に過ごすことができましたか？今年には特にインフルエンザが流行し、欠席者や体調不良で保健室に来る人が多かったです。手洗い・うがい・換気・咳エチケット・バランスのよい食事・十分な睡眠を心がけ、感染症を予防して元気に過ごしたいですね。

月別欠席者数の推移

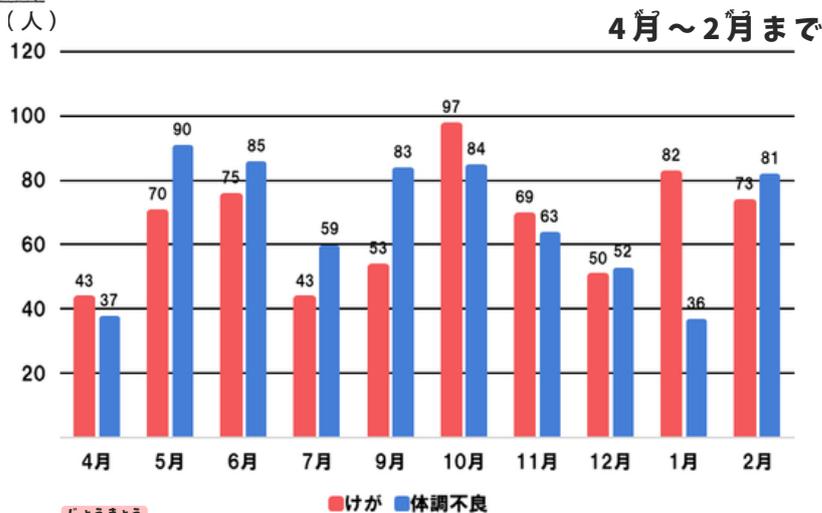


体調不良の欠席
2512 人
出席停止
(ラーケーションを除く)
1050 人
合計
3562 人

12月に1学級、2月に4学級が学級閉鎖しました。



保健室の月別利用状況



けが
655 人
体調不良
670 人
合計
1325 人

けがの状況ランキング 4月～2月まで

<種類>

- 1位 すり傷 185件
- 2位 打撲(ぶつけた) 177件
- 3位 捻挫(ひねった) 76件

<場所>

- 1位 運動場 213件
- 2位 教室 137件
- 3位 体育館 104件

<時間>

- 1位 体育授業 207件
- 2位 普通授業 180件
- 3位 二放と昼放 168件