



令和7年3月3日
豊川市立長沢小学校
保健室

今年度も残り1か月になりました。4月から新たな学年、新たな環境になり、楽しい気持ちと不安な気持ちが入りまじると思います。来年度、自信をもってスタートできるように今年度を振り返り、自分の成長を実感したり、反省を生かしたりできるようにしましょう。さて、保健室も今年度を振り返ってみたいと思います。



今年度の保健室利用状況 (令和6年4月4日～令和7年2月28日)



1番多かった来室理由

けが・・・打撲（だぼく）

体育の授業での打撲が1番多かったです。ボールや物、不注意により友達とぶつかる子が多く、頭をけがする子が多くいました。

病気・・・体がだるい

体がだるいだけでなく、頭痛や腹痛も一緒に症状が出ている人も多くいました。睡眠不足の人もいるので、春休みで生活習慣を整えてくださいな。

場所（けが）

A. 運動場

2番目は、4月の教室です。楽しい気持ちでついはいしゃいでしまいますが、来年度の4月はもう少し落ち着いて生活できるといいですね。

時間（けが・病気）

A. なかよしタイム

なかよしタイムに運動場でけがをする人が多いことが分かりますね。転んで成長していくこともありますが、気をつけながら、元気に遊びましょう！

月（けが・病気）

A. 5月

運動会練習のけがや熱中症が多かったです。熱中症は、朝ごはんをしっかり食べたり、こまめな水分補給をしたりして対策していきましょう。

新学期ストレスに要注意！心の見守りをお願いします

どの子も一年間、よくがんばりました。もうすぐ進級・進学。新しい学校・新しいクラスについて、おうちでもお話をしているかもしれません。ただ、新たなスタートというポジティブな変化もストレスとなることがあります。

いつもは見られない様子が急に現れたらストレスサインかもしれません

- 怒りっぽくなる
- 甘えん坊になる
- 分離不安で大泣き
- チックや吃音が出る
- 指しゃぶり
- 発熱などの体調不良 など

気持ちを受け止め、意識的に一緒に過ごす時間を持つことで、徐々に落ち着いてくることもあります。気になる点があるときはご相談ください。



今年度もありがとうございました。昨年度よりも保健室の来室数が減り、落ち着いて生活でき、先生はとってもうれしいです。さて、先月、浜松マラソンに出場しました。夏からはじめたランニングがこんなに長く続いてびっくりしています。大会に出るたびに、「よくがんばった！えらい！」と思い、とても充実した気持ちになります。一緒に続けてくれる仲間（校長先生・安達先生・村上先生）がいてくれるからがんばれます。本当にありがとうございます。先生はこの1年間で努力を続けることの大切さを学びました。みなさんも何か少しでもがんばってみようかな、という気持ちになってくれたらうれしいです。