



南相馬市立金房小学校 保健室
2016. 3. 22
No. 11

かなぶさしょうがっこうほけんしつ
金房小学校保健室の1年間 (3月18日現在)

総来室者数…455人
…昨年より約60人多いです。1日平均3.8人が来室しています。

けがでの来室…339人
…昨年よりやく60人多いです。1番多かったけがは「すりきず」です。

びょうきでの来室…92人
…昨年より少し減りました。1番多かったのは「頭痛」です。

そのほかの来室(着替えや体操着の貸し出しなど)…25人
…昨年より減りました。シューズの貸し出しをふくめるともっと多くなります。

健康チェックで全員ハンカチ・ティッシュがパーフェクトだった回数…3回
つめがパーフェクトだった回数…6回
どちらもパーフェクトだった回数…1回

…昨年よりふえました。みなさんががんばりましたね!

全員が学校に来ていた日数…200日中、124日

…残念ながら、昨年よりもへりました。

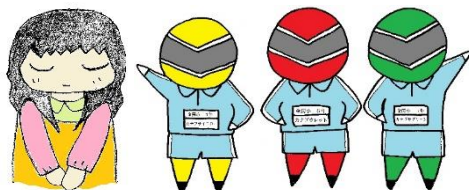
1年間1日も休まなかった人

T.Mくん R.Eくん S.Hさん A.Iさん H.Oさん
M.Sさん Y.Sくん

おうちのかたへ

今年1年間、保護者の皆さまには、医療機関の受診や病気・けがの際のお迎え、さらには、学校の考え方にご理解とご協力をいただきありがとうございました。また、子どもたちの健康観や生活習慣は生涯にわたる健康に影響すると言われていいます。今回紹介している金房小の子どもたちの健康観は、素晴らしいものがたくさんありますが、これはご家庭の協力があってこそのものだと思います。おうちの方のご理解とご協力があり、子どもたちが元気に過ごすことができ、健康の保持増進ができた1年だったと思います。

1年間ありがとうございました。



けんこう 健康チェック(せいけつチェック)
めざせ! かなぶさっこ26人のパーフェクト!
けっか ~3学期の結果&1年間の結果~

3月の結果は表にしませんでしたが、3・4・5・6年生で1か月間パーフェクトでした。そして、つめで全員がパーフェクトになった日は1回ありました。3学期は、1年のまとめとしてたくさんの学年で高い達成率となり、がんばることができました。

3学期 金房小パーフェクト達成回数の割合(%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
ハンカチ・ティッシュ	40	100	90	100	77	55
つめ	70	70	100	100	100	60
どちらもパーフェクト	30	60	90	100	77	55

金賞 4年生 銀賞 3年生 銅賞 5年生

1年間 パーフェクト達成回数の割合

(%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
ハンカチ・ティッシュ	46	80	89	66	56	45
つめ	54	66	91	94	94	70
どちらもパーフェクト	29	49	80	66	53	42

ねんかん 1年間 ぞうごうけっか 総合結果
金賞 3年生
銀賞 4年生
銅賞 5年生

1学期や2学期と比べると、ほとんどの学年でパーフェクトが増えました。みなさんががんばりましたね!



1年間 歯みがきカレンダー がんばりました!

3月は、今までよりもさらにレベルアップしていて、みんなとてもがんばっていました。パーフェクトの人も今までで1番多い人数です。歯みがきカレンダーをみると、みんな自分なりに目標を設定して、しっかり歯みがきをしていることが伝わってきました。めあてや感想も具体的な内容が多く、すばらしいものがたくさんです。いくつか紹介(しょうかい)します。

みんなのめあて

- ・むし歯のなりかけを中心にしっかりみがく。(3年)
- ・みがきにくい歯をていねいにみがく。みがきにくい歯はじゃなくてもみがく。(2年)
- ・鏡をみながら、よごれがとれるまでていねいにみがく。(5年)



みんなの感想

- ・最後の歯みがきカレンダーはいつも3回みがくことができた。全部の歯をきれいにみがけてよかったです。(6年)
- ・ぜんぶ赤にできてうれしかったです。(1年)
- ・最後をカッコよく赤でめられたので、よかったです。(4年)

おうちのひとから

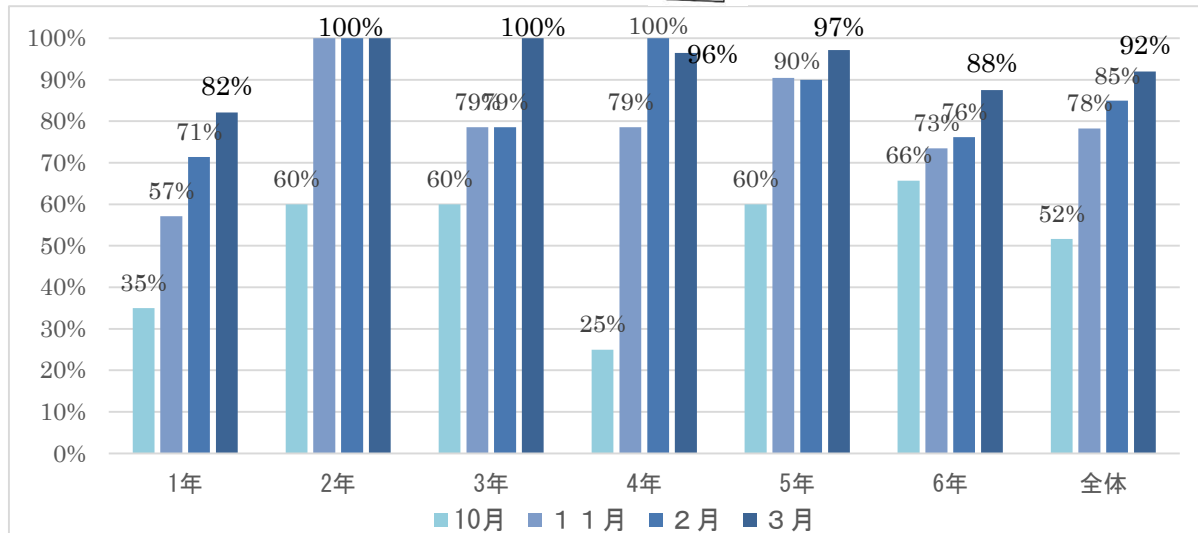
- ・1本ずつていねいにみがくことをこころがけていましたね。よかったです。
- ・言われる前に、自分からはじめるのはりっぱです。
- ・毎日歯を頑張ってみがいているので、ずっと続けてほしいです。

歯みがきカレンダーパーフェクト(毎日3回みがく)達成

1年 Y. Hさん J. Yさん
 2年 A. Yくん M. Tくん **学年パーフェクト!**
 3年 Y. Tくん N. Kさん **学年パーフェクト!**
 4年 T. Sくん Y. Hくん R. Yくん
 5年 R. Iさん A. Nさん S. Aさん R. Eくん
 6年 A. Iさん H. Oさん Y. Sくん A. Kさん

3月は17人がパーフェクト! 金房小の半分以上の人が毎日3回みがけました。あと少しという人もたくさんいました。体調(たいちょう)がわるく、できない日があったという人もいましたが、がんばっていました!

10月~3月の3回みがいた日の数の変化



平成28年度から健康診断が変わります

- ・座高の測定がなくなります。
- ・寄生虫卵検査がなくなります。
- ・運動器検診が加わります。

今日、子どもも運動不足・運動過多が問題視され、それに付随する健康課題が見られるようになりました。そのような健康課題の早期発見・予防のために、運動器検診が実施されます。来年度からは、内科検診前に運動器検診のための問診を行い、内科検診で異常を発見できるようにします。

- ・耳鼻科検診の対象学年が変わります。

南相馬市では、1・3・5年生を対象に今まで行ってきましたが、来年度から1・4年生が対象となります。

- ・色覚検査ができます。

今年度も年度当初のほけんだよりで希望で実施できるということをお知らせしましたが、平成28年度の実施方法については、来年度ほけんだより等でお知らせします。

- ・歯科検診が年2回になります。

小高区の学校歯科医である木幡歯科医との話し合いで、来年度は5月と11月に歯科検診を実施します。

A. Iさん

○ 年間元気に過ごすために、運動を
 したり、手洗いうがいや、ご飯を
 残さず食べる。
 ○ 中学校では、部活をきりんとしたり、
 手洗いうがいやけんをつけてやったりしたい。

M. Sさん

○ 1週間に二回は、体を動かして、
 あせよう。
 ○ 心... 読書とかかきこい、
 ○ 体... 早ね早起き朝ご飯!

A. Kさん

○ 何かあっても笑顔でいること!
 ○ 早ね早起き朝ご飯

K. Yくん

○ バスケなど運動をやる
 ○ バランスのいい食事をする

**卒業
 おめでとう!** 6年生にインタビュー

**小学校6年間を元気に健康に過ごすポイント(上段)
 &
 中学校生活を元気に健康に過ごすためにがんばりたいこと(下段)**

6年生は「小学校6年間を元気に健康に過ごすポイント・中学校生活を元気に健康に送るためにがんばりたいこと」を紹介し、すばらしい考えがたくさんです! 卒業・進級しても毎日元気に健康に過ごすために、適切な生活習慣を心がけてほしいと思います。自分の生活をふりかえりながら、ぜひ参考にしてみてください。

S. Yさん

○ ハンカチティッシュを身に付けて
 ○ 手洗いうがいをこまめにする!!
 ○ 部活で体を重かして、終わったら
 ○ 手洗いうがいを忘れないようにする

M. Sくん

○ うがい手洗い(運動)スホーツ
 ○ 部活をやったりバランスよく食べる

Y. Sくん

○ 手洗いうがいと
 ○ マスク着用し元気に運動する

H. Oさん

○ 寒い日も外に出て運動する
 ○ 中学校に慣れてもたくさん運動をしたい

きゅうしよくをいっぱい
たべることができました。

うどんをよくすることが
できました。

2年
はみがきカレンダーで
赤に色をよぶことができました。

うどんをたくさん
食べました。

1年生

うどんをたくさん
よく食べました。

2年生

はみがきカレンダーで
みがきにいくいはを
ていねいにみがきました。

かなぶさっ子の健康宣言！ 1～5年生

かがやく笑顔と
すなおな心と
じょうぶな体で
さあ、来年度もがんばろう

3年生

私は
給食をのこま
食べるように
がんばりました。
木曜、菜の花

ごはん
を食べたり、運動を
がんばりました。
早ね早起きか
きなからかんが
たいです。

今年度の反省

健康にすごすためにがんばったこと・これからがんばりたいこと
今年度「すくすく」で季節ごとに書いてきた健康宣言の反省で
す。季節をおうごとに、みんなどんどんレベルアップして、今回
はまとめです。

4年生

いろいろ
な種類頁の食べ物
や、早ね早起きか
できました。
4年1

四年生になってか
ら早ね早起き
をしようとしま
した。

5年生

歯みがき
で、きれいにみが
けたのでよかったです。
早あきや早ね
かできたので
よかったです。

野菜をいっは
い食べるこ
ができました。
歯みがききちんと
やりました。

休み時
間にいっぱい
走った。ごはんか
食下らたから
なので早起き
し食べる

1年間早あきかでき
うれしかったです。次は
早ね早あきかできると
……です。最高学年になる
のでよい手本になれると
思います。

休み時
間にみんな
おにぎりを
食べて体力
をつけたい
です。

一日も休みな
く、学
校にこれよ
うな、
悪かった
ことは手
いながい
がきな
がた
です。