

ほけんだより

はる 春らしいやわらかな日差しになってきました。春休みが明けたら新しい学年ですね。気持ちよく新学年をむかえるために、春休みの間リフレッシュできる時間を作りましょう。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。



市川市立市川小学校
保健室

令和6年3月4日

おうちの人といっしょ
によみましょう

ほけんしつ ねんかん かえ 保健室の1年間をふり返って 4/1~2/29

がんばったみんなにハグ



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、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。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

ほけんしつ
保健室の
利用者数

1257 人



ケガで来た人

828 人



いちばんおお
一番多かったケガ
だぼく

たいちょう わる
体調が悪くて来た人

365 人

いちばんおお
一番多かった症状

ずつう

けがで来た人が一番多かった月は10月でした。

体調が悪くて保健室に来た人が一番多かった月は5月でした。

今年度10回以上来たという人もいれば、0回という人もいます。

今年度10回以上来たという人もいます。全校681人中、今年度1回も保健室に来なかったという人は219人もいました。(掃除や付き添いなど用事の入室を除きます)



耳がふたつある理由

犬、猫、うさぎ、ライオン、キリン、そして人間。

思い浮かべてみてください。

耳は何個？

みんな二つありますね。

どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



せっけんで手を洗ってくれてありがとう！～保健委員会より～

2月の生活目標「感謝の気持ちを伝えよう」に合わせて、保健委員会で各学級のハンドソープにハート型のメッセージをつけました。

「いつも手を洗ってくれてありがとう！」「一人一人がせっけんで手を洗って病気を予防してくれたおかげで、市川小学校のみんなが元気に生活することができました！」

保健委員会は1年間、担当のクラスのハンドソープ補充をがんばりました。感謝の気持ちが伝われば嬉しいです！



春休みも生活リズムをつくる朝の3ステップ



市川小の感染症情報（2月）

インフルエンザ（A型4名、B型10名）・新型コロナウイルス感染症（10名）の報告がありました。

今月の保健目標

1年間の健康生活の反省をしよう