

令和6年 3月 1日
さいたま市立沼影小学校
保健室



病気・けがの予防に…

大切な「見直し」「ふりかえり」



今年度も、あっという間にまとめの3月。6年生は中学校へ、1年生から5年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まりますね。その準備のひとつとしてやっておいて欲しいことに、「健康面の見直し・ふりかえり」があります。この1年で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。新年度にむけ、病気やけがを予防し、もっと健康にすごすために、「手洗いができていなかったな・・・」「つかれたまま学校に来ていたな・・・」など、なぜそのとき病気やけがにつながったのかを改めて考えてみるのが大切です。また、この機会に1年間の生活習慣を振り返ってみましょう。そして、いま調子がよくなかったり、けがをしていたり、生活習慣で心配なところがあれば、3月中（春休みのうち）に受診や相談をし、できるかぎり改善しておくことをお勧めします。ドキドキ・わくわくのはじめの一步、元気に踏み出す準備をしましょう。

令和5年度沼影小
保健室利用者数

内科 1588 人

外科 4011 人

令和6年2月22日 現在

左の数字は、令和5年度の1年間に沼影小の保健室を利用した人のべ人数です。沼影小には全校で974人の児童がいますので、1人当たり約5.7回、保健室を利用した計算になります。なかには、全く利用せずすんだ人もいます。その逆に、けがが多かった人や具合が悪くなる人が多かった人もいますね。何が原因だったのか振り返ってみてくださいね。

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の時節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいますでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



裏面あり

学校保健委員会が開催されました

2月15日（木）に令和5年度学校保健委員会が開催されました。

特別支援教育相談センターさくら草の佐藤光代先生をお招きし、「親子関係の築き方」をテーマに講話をいただきました。ご多用の中ご参加くださった保護者の皆様、ありがとうございました。

【保護者、教職員の感想】

- ・具体的な行動に対する関わり方を教えていただき、とても参考になりました。泣いた時に、すぐ泣き止ませるのではなく、思い切り泣かせてあげる。問題行動に対して、どうしてそんなことするの？と、行動をせめたりせず、「てあて」をしていきたいと感じました。
- ・今回のお話で思春期に向け、中学生が身につけたいソーシャルスキル、自分ができないこと・したくないことを断る、分からないことを質問できるなど、大人になって困ることがないように、これらを身につけていけるよう支援していこうと思いました。
- ・子どもを主役として話をしっかり聞くことが大切だとわかりました。今振り返ると、忙しい時こそ対応（会話）が不十分でした。今後は子から話してきた際は、時間をかけて聞いていこうと強く感じました。
- ・フルタイムで働いているので、どうしても子どもと過ごす時間が短いのですが、『量より質』を目指して、子どもの愛情タンクを少しでも多く与えられるような親になりたいと思いました。
- ・発達段階に応じた関わり方、とても参考になりました。どの段階でも、話を聞くことはかわらず大切だと感じました。
- ・課題に基づいて声掛けを行ったり、子どもの話をゆとりをもって聞いたりすることはとても大切だと感じました。忙しいから、〇〇してるから、と「後で」にするのではなく、「〇〇の後で聞くね」と具体的に約束してあげたいと思いました。
- ・子どもの“行動”を正しく捉えることが非常に大切だと思いました。行動の裏にある子どもの気持ちをよく考え、関わっていこうと思いました。子どもが出すメッセージを正しく理解し、関わるのが信頼関係を築く近道なのだとわかりました。

日本スポーツ振興センターの 災害共済給付制度について

申請は2年以内に！

学校管理下でけがなどをして
医療機関を受診した場合は
給付金が支給されます。
申請もれはありませんか？



● スポーツ振興センターの 請求はお済みですか？

学校でけがをしてしまったけれど、まだ請求手続きをしていなかったということはありますか？
けがをした日から2年を経過してしまうと請求ができなくなります。お早めにお手続きください。

わからないことがありましたら、保健室にお尋ねください。