

おうちの方と読みましょう

令和6年3月1日

豊島区立池袋本町小学校 保健室

3月号



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

みみ たいせつ

ねんかん せいかつ

・耳を大切にしよう ・1年間の生活をふりかえってみよう

締めくく^りの3月^ががやってきました。まもなく4月^がからの新^{あら}たなスタートです。よいスタート^きが切れるよう、1年間の自^{ねんかん}分の生^{じぶん}活^{せいかつ}を振^ふり返^{かえ}っていきましよう。あなたは、自^{じぶん}分の強^{つよ}みや弱^{よわ}みを知^しっていますか？裏^{うら}の項^{こう}目^{もく}をみながら、来^{らい}年^{ねん}度^どに向^むけて、おうち^の方^{かた}といっしょ^{いっしょ}に分^{ぶん}析^ししてみてね。

◆ 1～5年生の保護者の方へ

《保健調査票》のご記入をお願いします

3月1日(金)に家庭へ返却

3月4日（月）に学校へ提出

来年度に向けて、「保健調査票」を返却・回収します。6年間使用しますので丁寧に扱ってください。

③ 保健調査票

保護者の方へ

・この調査票は、健康診断にあたって児童の身体をよりよく理解し、自らの健康増進にも役立つものである。

・6才児であることで、大別して2つに分かれる。年長児の「自己記入欄」に記入し、年少児の「内容に親や父兄が記入する欄」に記入する。

・内容が重複している場合は、両方に記入しても構いません。

・この調査票については、両面にわたって説明書があります。

豊島区立池袋本町小学校

学年	1	2	3	4	5	6
学年	4	5	2			
期別	11	12	1	2	3	

学年	11	3	12	12	12
学年	4	5	2		
期別	11	12	1	2	3

氏名	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

各欄に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000
学年	1	4			

学年に必要の項目を記入し、左の欄に記入する。

学年	池袋太郎	保護者氏名	池袋太郎	電話番号	03 (XXXX) 0000

① 緊急連絡先の変更はありませんか？

携帯電話だけではなく、職場のご連絡先もご記入ください。

②③④

来年度の学年の欄にご記入ください。

④ 保護者の確認印またはサインも忘れずに

※②～④は、記入漏れでの差し戻しが毎年多い項目です。

お子様に持たせる前に、もれがないかご確認をお願いします。

※個人情報ですので、学校配布物封筒に入れてご提出ください。

[illegible][illegible]

【図1】

【図2】

Fig.1

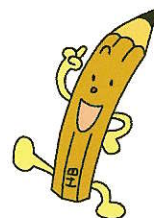
追加で予防接種
あれば記入して

Fig.2

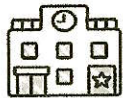
予防接種歴と検査歴

検査項目	検査年	検査月	検査日	検査結果	検査所	備考
1. 血液検査						1. 血液検査結果を 検査履歴欄に記入し る。
2. 検査結果						
3. 検査結果						
4. 検査結果						
5. 検査結果						
6. 検査結果						
7. 検査結果						
8. 検査結果						
9. 検査結果						
10. 検査結果						
11. 検査結果						
12. 検査結果						
13. 検査結果						
14. 検査結果						
15. 検査結果						
16. 検査結果						
17. 検査結果						
18. 検査結果						
19. 検査結果						
20. 検査結果						
21. 検査結果						
22. 検査結果						
23. 検査結果						
24. 検査結果						
25. 検査結果						
26. 検査結果						
27. 検査結果						
28. 検査結果						
29. 検査結果						
30. 検査結果						
31. 検査結果						
32. 検査結果						
33. 検査結果						
34. 検査結果						
35. 検査結果						
36. 検査結果						
37. 検査結果						
38. 検査結果						
39. 検査結果						
40. 検査結果						
41. 検査結果						
42. 検査結果						
43. 検査結果						
44. 検査結果						
45. 検査結果						
46. 検査結果						
47. 検査結果						
48. 検査結果						
49. 検査結果						
50. 検査結果						
51. 検査結果						
52. 検査結果						
53. 検査結果						
54. 検査結果						
55. 検査結果						
56. 検査結果						
57. 検査結果						
58. 検査結果						
59. 検査結果						
60. 検査結果						
61. 検査結果						
62. 検査結果						
63. 検査結果						
64. 検査結果						
65. 検査結果						
66. 検査結果						
67. 検査結果						
68. 検査結果						
69. 検査結果						
70. 検査結果						
71. 検査結果						
72. 検査結果						
73. 検査結果						
74. 検査結果						
75. 検査結果						
76. 検査結果						
77. 検査結果						
78. 検査結果						

追加で予防接種したものがあれば記入してください。



◆ 4月～2月22日までの保健室来室状況



ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました

来室総数4060件



けが 2241



病気 1389

相談・学校外でのけが・
自然に出た鼻血など



その他 430

コロナ禍での行動制限がなくなり、学校生活でも活動の拡がりがあったこともあり、昨年度よりも保健室の来室件数がだいぶ多くなっています。

もうすぐ新年度 /

心も体も準備OK?



ジブン分析



元気な心と体で新しい季節を迎えられるように、この1年をふり返って分析し、自分の強み・弱みを知っておきましょう。それが勉強、趣味、スポーツなど、新年度のすべての基礎になります。

01

食事

- ☐ 朝ごはんは欠かさず食べている
- ☐ 栄養バランスを普段から意識している
- ☐ 間食はほどほどにしている
- ☐ 腹八分目を心がけている
- ☐ 食べた後、寝る前は欠かさず歯みがきをしている

02

睡眠

- ☐ 朝はすっきり起きられている
- ☐ 毎朝同じ時間に起きている
- ☐ 夜中に目が覚めることはほとんどない
- ☐ 夜は30分以内に寝つけている
- ☐ 日中眠くなることはほぼない

03

運動

- ☐ 毎日1時間以上息が弾むくらいの運動をしている
- ☐ ストレッチや準備運動を行っている
- ☐ オーバートレーニングにならないように気をつけている
- ☐ 好き・得意なスポーツがある
- ☐ ケガの応急手当を知っている

04

感染対策

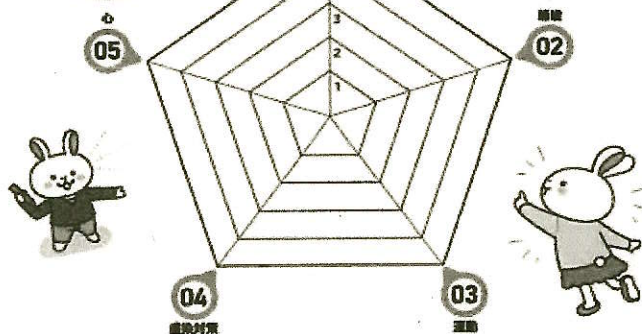
- ☐ 外から帰った時やトイレの後、食事の前などこまめに手洗いをしている
- ☐ 石けんを使い、時間をかけて手洗いしている
- ☐ せきエチケットを実行している
- ☐ 定期的に部屋の換気をしている
- ☐ 発熱があるときはちゃんと休んでいる

05

心

- ☐ 自分なりにストレス解消の方法がある
- ☐ 気持ちの切り替えは得意なほうだ
- ☐ 人や物に当たってしまうことはない
- ☐ 悩みを相談できる相手がいる
- ☐ 楽しいと感じられるもの・ことがある

各項目のチェックの数を
レーダーチャートに
書き入れてみましょう。



ひと言アドバイス

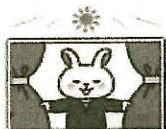
01 食事

栄養素は、炭水化物などの「エネルギーのもとになるもの」、食物繊維やビタミンなどの「体の調子を整えるもの」といったように働きが異なります。食べたものを書き出してみると偏りが見えてくるかも。



02 睡眠

明日の朝はカーテンを開け、日光をたっぷり浴びてみましょう。日中に体を動かしたり、ベッドに入る1時間前を自安にお風呂にゆっくり浸かるのもおすすめ。



03 運動

運動量が足りないと感じた人は、登校時に少し早歩きをしてみたり、家事を手伝うのも運動になりますよ。逆にがんばりすぎている人は、日々のケアを大切に。



04 感染対策

特に石けんを使った手洗いは感染対策の基本です。また、自分がうつらないためだけでなく、うつさないための対策にも目を向けてみましょう。



05 心

ストレスにはいい影響もありますが、大きすぎると心身に負担がかかります。上手に気持ちを切り替えたり処理できないときは、誰かに相談して考えを整理するのも良いかも。

