

ほけんだより 3月

新座市立東北小学校
校長：齊藤 直之
養護教諭：池下 乃彩
令和 8 年 3 月 2 日

3月になり、今年度のまとめの時期に入りましたね。どんな1年間でしたか？4月に建てた目標をかなえることはできましたか？次年度の目標を建てるためにも今年一年の振り返りをできるとよいですね。ほけんだより3月号では、今年度の保健室の様子をお届けします。



こんなに大きくなりました

4・5・6月は1年間健康に過ごすための定期健康診断を行いました。

	男子	女子
1年生	4.7	4.9
2年生	4.1	4.5
3年生	4.3	4.2
4年生	3.8	5.1
5年生	4.4	5.9
6年生	5.6	3.6

単位：cm

4月から1月までの伸びた身長の平均です。

今年1年間では5年生の女子の身長が一番伸びました。約2か月で1cm身長が伸びていますね。

学期末に、健康の記録を配布します。1月に測定した身長を確認し、4月の身体測定で1月からどのくらい成長できたか確認できるといいですね。

身長や体重には個人差があります。

定期健康診断の治療がまだの人は春休みを活用し、治療しましょう。

★今年度の治療は今年度に★



歯科受診率

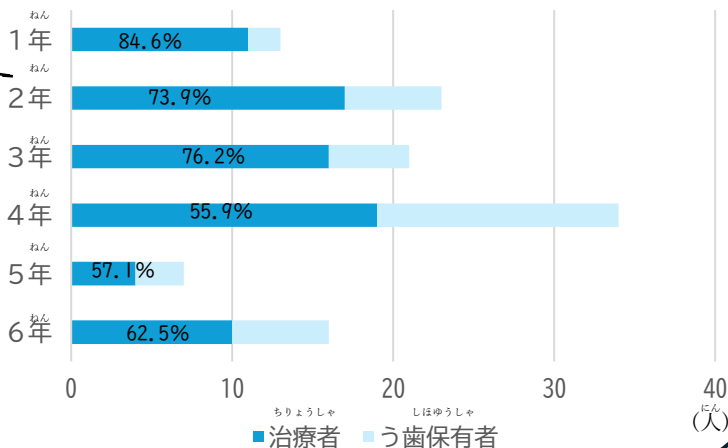
6月、11月に歯科検診後の歯科受診を呼びかけました。「歯」は一生使用するととても大切なものです。う歯の治療だけでなく定期的に受診をしましょう。

全体の最終治療率は67.5%です。

5年生はう歯の児童がとても少ないですね。

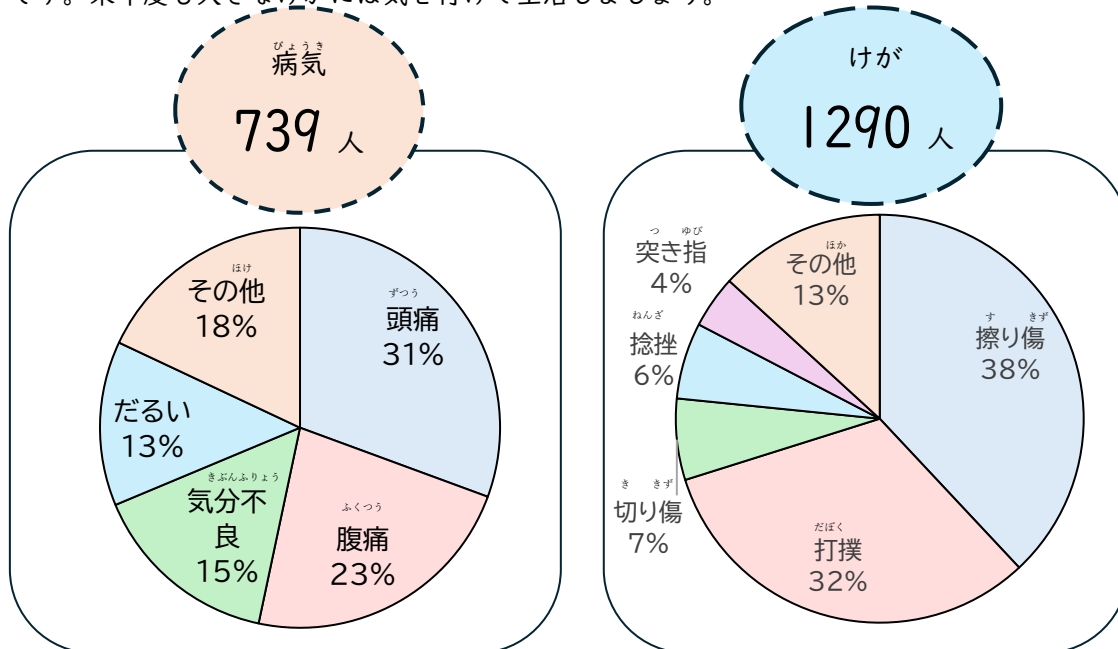
カルシウムやミネラルのたっぷり入った食材はう歯や歯周病など歯の健康予防に役立ちます。

乳製品・小魚
緑黄色野菜など。歯の健康にいい食べ物をたべましょう。



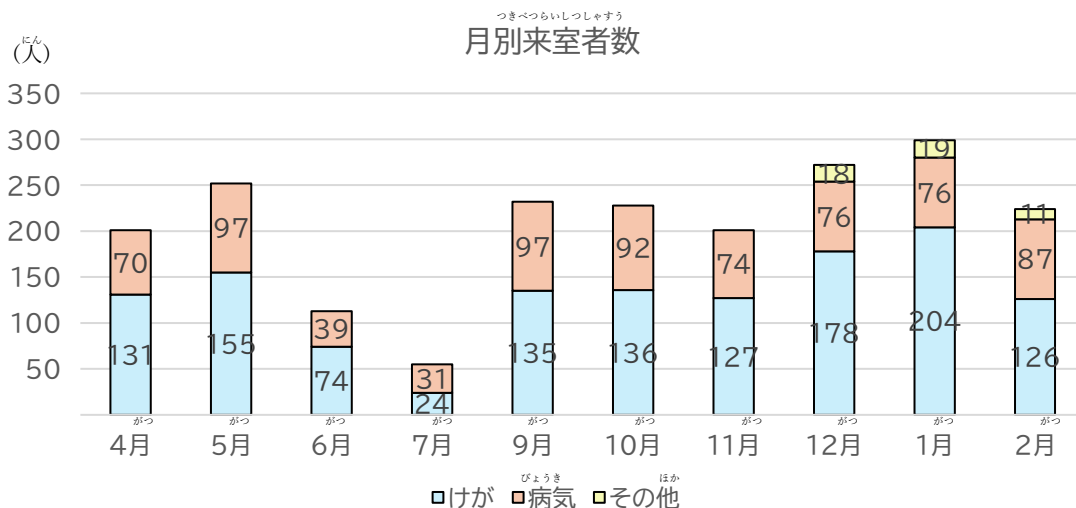
保健室来室状況

2月18日までの保健室の利用状況です。今年は、頭痛、擦り傷や打撲で来室する児童が多かったです。来年度も大きなけがには気を付けて生活しましょう。



1月から2月にかけて東北小学校ではインフルエンザB型が流行しました。その影響から2月18日時点での2月の病気で来室者が他の月よりも多いです。3月は感染症が流行しないように体調管理に気を付けて生活しましょう。

また、寒さが厳しい1月の来室者数が今年度は一番多かったです。寒いと手が冷たくなり、ポケットに手を入れて歩く児童を度々目にします。ポケットに手を入れて歩くと、頭や顔などの大きなけがにつながります。ポケットからは手を出して歩く習慣をつけましょう。



～保護者の皆様へ～

今年度1年間円滑な保健室運営にご協力いただきありがとうございました。次年度も児童の心身の健康を保持できるよう努めていきますのでどうぞよろしく願いいたします。

★学年末に保健調査票を返却いたします。ご準備いただき**4月10日(金)**までにご提出をお願いいたします。