

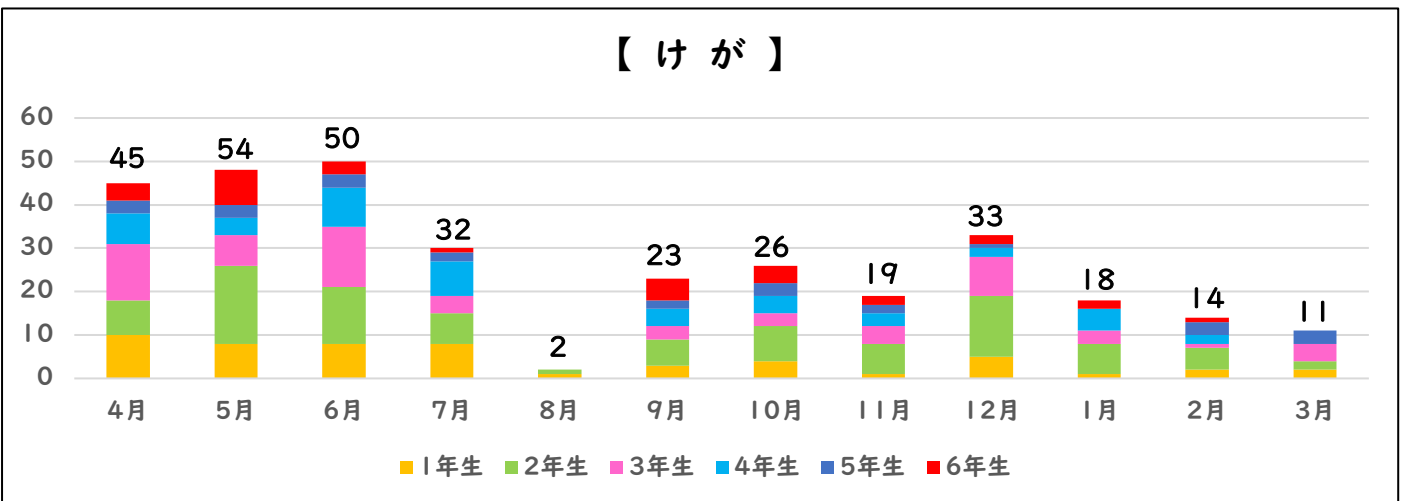
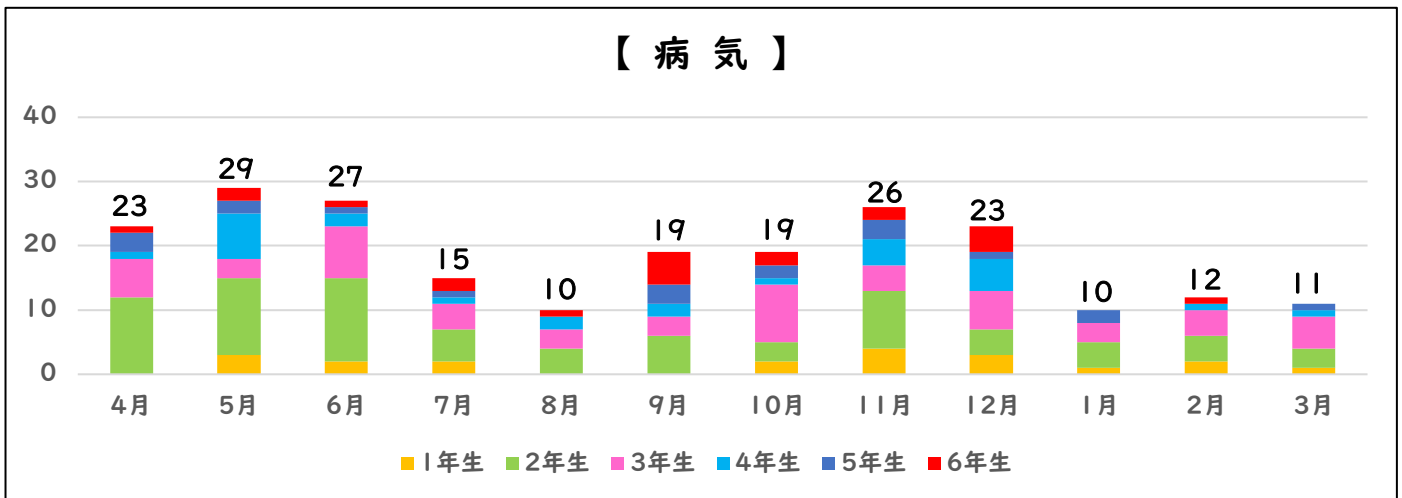


令和8年3月25日  
白川郷学園 前期課程  
保健室NO.17

寒さも和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。季節の変わり目でもあり、進級・進学の節目でもある季節。この一年、「こころ」も「からだ」も元気に過ごすことができましたか？ みなさんの様子を見てみると、自分の健康についてしっかり考える人がふえてきたと感じます。自分の健康を自分で守るために、これからも自己管理していきましょう。新しい学年でますます成長していくみなさんの姿を楽しみにしています。



保健室の1年間 ※3月13日までの人数です

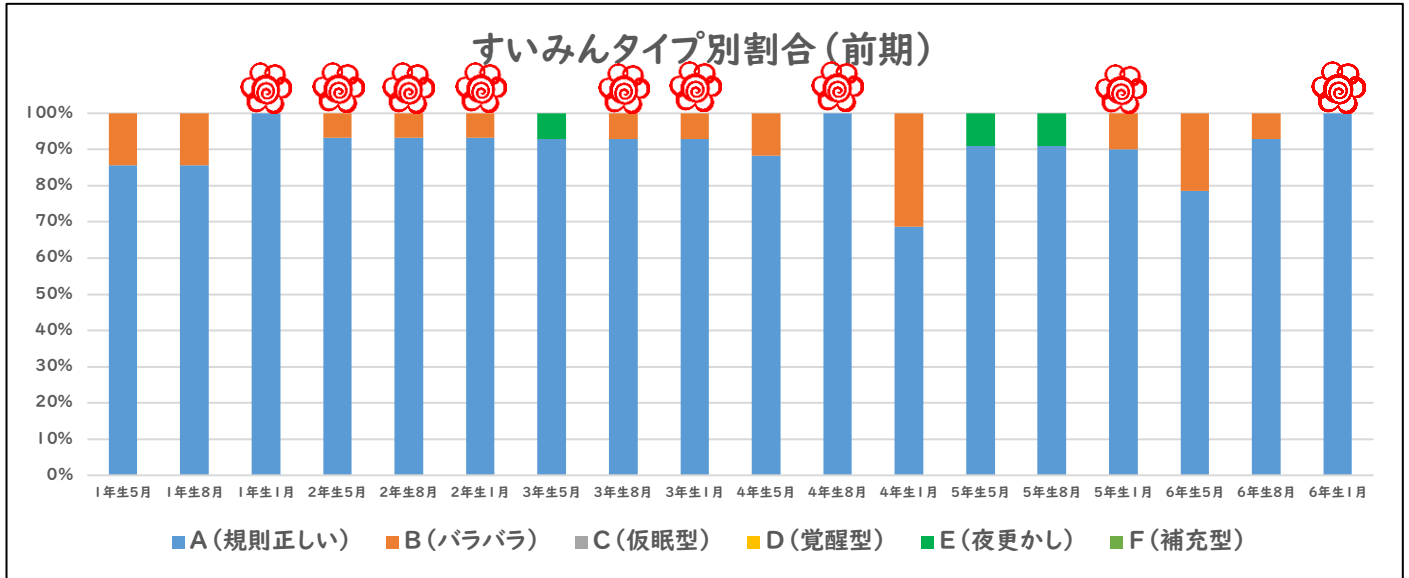


4~6月は新しい学年での環境や、学校生活への緊張や疲れから、頭痛や腹痛などの症状をうたえる人が目立ちました。グラウンドの雪も中々溶けず、体育館や教室での中遊びが増えた為、児童生徒間の接触や不注意による首から上の「けが」をする人が多く目立ちました。9月は新型コロナウイルス感染症、12~1月にかけてはインフルエンザの感染症流行がありました。年々、保健室利用人数も少なくなってきています。みなさんが気をつけて学校生活を送ってくれたおかげで、学園全体が安心・安全に過ごすことができます。元気に毎日過ごしてくれたみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです！ ありがとう！





すいみん ちょうしょくちょうさ けっか  
睡眠・朝食調査の結果より



- 1.2年生:9時や9時半を目途に決めた時刻までに寝て、6時や6時半までに起きる生活リズムが定着し、規則正しい生活を送れています。すばらしい!
- 3年生:規則正しい生活リズムで過ごせています。意識した生活が継続できていますが、週末や土日の夜更かしには注意していきましょう。
- 4年生:習いごとがある日以外は早く寝ようと意識している人が多くいました。また、5年生に向けて、自分で目覚ましをセットして、起きる事にチャレンジする人が増えました。ぜひ、普段も自分から時計を見て行動する事にもチャレンジしてみましょう。
- 5年生:平日は、規則正しい生活リズムで過ごせている、人が、土日になると起床時刻が遅くなったり、夜更かしをする人が増えます。土日と平日の起床時刻の差を、1時間以内にして、朝の目覚めをスッキリさせましょう。
- 6年生:いよいよ4月から7年生です。前期課程とは違う生活リズムになる為、「体」と「心」の疲れをとることが出来るよう、睡眠はしっかりとりましょう。また、学校から帰宅した後の自分の生活や時間の使い方を今一度見直しましょう。

～保護者の皆様へ～

・今年度も学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。来年度もご家庭と協力し、児童の健やかな心身の発達・成長を目指して取り組みたいと思います。よろしくお願ひします。

・暖かい日が増え、花粉が気になる季節となりました。目のかゆみや鼻水・鼻づまりなどの症状を訴えるお子さんが増えてきました。このような症状は学習に集中できず、学習効率を下げることに繋がります。マスクや目薬の使用はもちろんです、必要があれば病院を受診していただければと思います。

・春休みに入ります。この一年間のお子様の成長を十分に褒めていただき、規則正しい生活を続けながら、次の学年への英気を養っていただけたらと思います。