



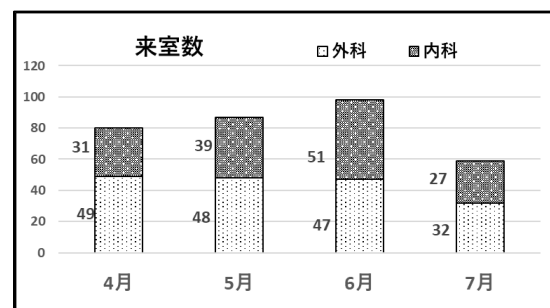
2025年(令和7年)7月
No. 4
福山市立加茂小学校

夏休みが始まります。休み明けに発熱や嘔吐などの症状で欠席する児童が増えています。暑い日が続きますので、生活リズムを整えて、元気に楽しい夏休みを送ってください! また、交通事故にも気をつけて、交通ルールを守り、安全に過ごしてください。



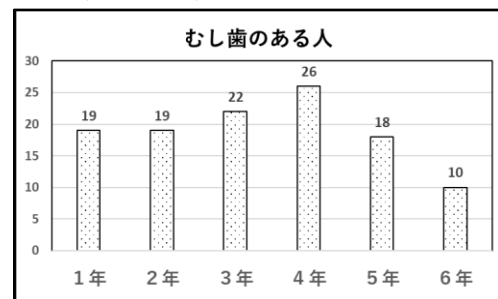
1学期の保健室

○来室数

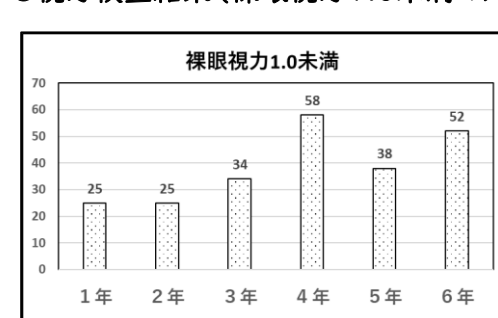


休み明けの来室が多いです。生活リズムが乱れたり、疲れがとれていない様子が見られます。

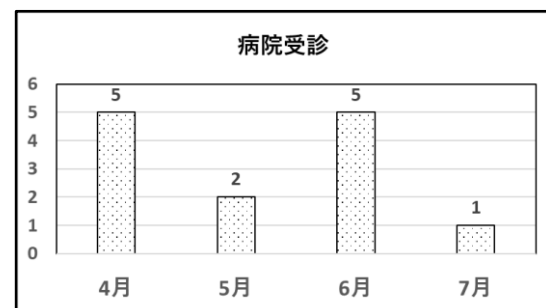
○歯科検診結果



○視力検査結果(裸眼視力1.0未満の人)



○病院受診した件数



登下校や休憩時間、掃除時間などに、打撲、すり傷、歯の負傷等がありました。

【歯科検診結果】

むし歯のある人が多く見られました。むし歯があった人は、早めに歯医へ行き治療してもらいましょう。ていねいな歯みがきを心がけ、加茂小むし歯ゼロを目指したいですね!

【視力検査結果】

2024年度全国の割合37.8%(過去最多)と比べると加茂小は38.7%とやや多かったです。

次の①～③を意識して生活をしてみましょう!

- ①スマホや本などを見るときには、30 cm以上目を離す
- ②30分に1回は20秒目を休める
- ③背筋を伸ばし姿勢をよくする

保護者の方へ

1学期があつという間にすぎ、夏休みが始まります。

保健室でも、こどもたちの素敵などころをたくさんみることができました。友達が調子が悪かったり、困っていたりすると、優しく声をかけて一緒にきてくれたり、教えてくれたりしました。高学年は、低学年へ、けがをしたら水で洗うように声をかけてくれたり、付き添ってくれたりする姿が見られました。また、シューズを脱ぐときにきれいにそろえたり、使った布団をきれいにたたんだり、と自分だけではなく、みんなが気持ちよく使えるように保健室を使ってくれています。そして最後に「ありがとうございました」とお礼を言って教室へ帰ります。元気になってくれたり、笑顔になってくれたりすると私も嬉しく感じます。保護者の方には、体調が悪いときなど、連絡や迎えをお願いすることもあります。お仕事中連絡をくださったり、早めにお迎えなどにも来てくださり、ありがとうございました。

さて、保健室では、“自分の言葉で伝える力”や“自分で考えて判断し、行動する力”を育むことができるよう、けがや病気のあるときには、どのようになったのか、どうしたいのか、などを具体的にこどもたちに聴いています。中には、「ころびました。」「痛いです。」と一言で伝えたり、けがの箇所を指さすだけで伝えたりする人もいます。自分のことを言葉で伝えることができれば、相手にも理解してもらえて、見落とすことなく正しい処置ができます。悩みなどであれば、話すことで気持ちが楽になったり整理できたりすることもあります。こうしたやり取りの中で原因に気づき、対処の方法を知ること、次からは早めに自分でも対処できるようになります。

1人1人が心と体を大切に、成長していけるよう、保健室でもこどもたちに関わっていきたいと思っています。

1学期は休み明けに体調を崩したり、睡眠不足や朝ごはん欠食により、朝から元気がなく集中できていない様子の人もみられました。体と心が健康であるよう、ご家庭でも、基本的な生活習慣の確立や、健康診断で見つかった疾病の治療をよろしくお願いします。ゲームやスマホばかりにならず、しっかり体を動かしたり、家族と一緒に過ごしてリフレッシュしたりする時間などもとってみてください。2学期に、みんなと元気な姿で会えるのを楽しみにしています。

■定期健康診断について

所見があった場合、「結果のお知らせ」をお渡ししています。学校での検査・検診はスクリーニングといって、詳しい検査ではありません。できるだけ早めに医療機関での受診をお願いします。受診されましたら、受診報告書を学校(担任)に提出してください。すでにかかりつけの病院などで経過観察している、定期的に受診している場合などは、保護者の方でその旨を記入していただき、提出してください。学校での検診の結果と医療機関での診断が異なる場合もありますが、ご理解いただきますよう、よろしくお願いします。



じどうほけんいいんかい
★児童保健委員会だより★

水の事故を防ごう。

暑い夏は海や川、プールでの水あそびが楽しいですよ。安全に水あそびを楽しむために次のことに注意しましょう。

水あそびでは…

- ★準備体操をする。
- ★水の中や近くでふざけない。
- ★時間を決めて休けいをとる。
- ★体調が悪いときはムリをしない。

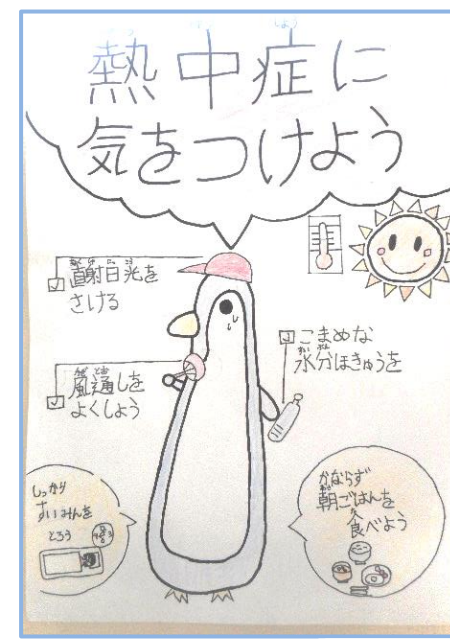
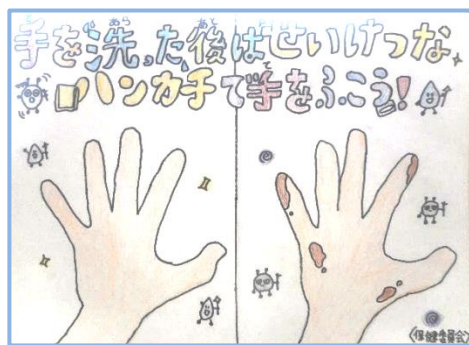
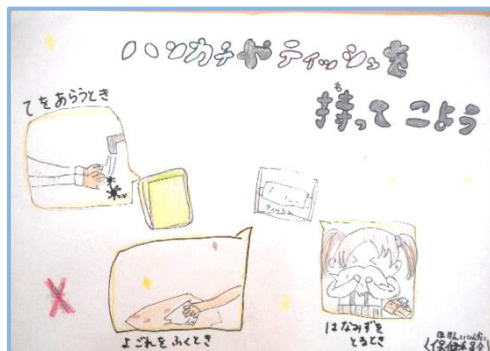


プールでは…

- ★施設のルールや係員さんの指示を守る

海や川では…

- ★子どもだけで遊ばない
- ★大人の注意をきちんと聞く



覚えておこう 脱水症？

チェック

どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性があります！



手の甲の脈を
つまみみる

肌を乾かして
押してみる



など、スマホの使用について
お家の人と一緒にルール
を決めて、生活しましょう！

SNSに注意！

今は、多くの人が使っているSNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）。そこにひそむ危険について知っていますか？

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまな意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、かまへん（個人情報）をかきこんだり、プライベート

な写真をアップしたりすると、思いがけずよいことに巻きこまれる危険性があります。また、ちょっとした一言がいじめにつながることもありえます。その言葉やコメントは、本当に必要？送信ボタンを押す前に、ちょっと立ち止まって考えてみましょう。

SNSに注意！ SNSに注意！ SNSに注意！