

ほけんだより 3月

さいたま市立与野南小学校
保健室
令和7年3月3日（月）

3月は1年のしめくくりの月ですね。みなさんの成長は驚くほどです。この1年でできたことを振り返ってみましょう。「毎日、早起きをした」「苦手なものが食べられるようになった」など、みなさんができたことは一つの経験として、自信をもってくださいね。春休みには体調を整えて、期待と希望に満ちた新しい4月を迎えましょう。



3月の保健目標

けんこうせいかつ 健康生活をふいかえろう

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら×をつけてね。

早寝早起きができた

毎日3食きちんと食べた

食べ物のすききらいをへらせた

元気に運動した

外から帰った後、手洗いした

大きなけが・病気をしなかった



友だちとなかよく過ごした

食後はきちんと歯をみがいた



◎や○がついたところは、これからも続けていきましょう。もう一歩で×をつけたところは、4月からの1年間で◎や○になるようがんばりましょう。

保健室の1年間

保健室利用者数
(2/25現在)



ケガの件数

977 件



病気の件数

541 件



1日の平均利用者数

8 人

お知らせ

学校でのけがで
医療機関を受診した人

医療費の申請は
お済みですか？
まだの方は書類
の提出をお願いします。





6年生のみなさん、御卒業おめでとうございます。

6年間で心身ともに大きく成長しましたね。この先、勉強や部活動がんばるにも、友達と楽しい時間を過ごすにも、心と体が元気であることがとても大切です。楽しい中学校生活を送るためにも、自分自身のことを大切にしてくださいね。

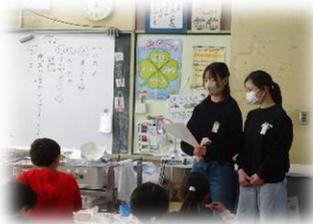
中学校で新たな出会いや経験が待っています。自分自身を信じ、目標に向かってがんばってください。みなさん一人ひとりの幸せを願っています。



●● 児童保健委員会の活動 ●●

さんかいめ 3回目の「せいけつセット点検」 てんけん

ハンカチ・ティッシュ・^は歯ブラシはそろっているでしょうか…?



こんかい 今回もパーフェクトのクラスがありました！

かせよほう 風邪予防について校内放送で呼びかけをしました！ こうかいほうそう よ



きょうしつない かんそう 教室内が乾燥しないように かしつ 加湿スプレーのお手伝いを してつだ しています！

保護者の方へ

保健関係の書類を返却します

6年生 : 緊急連絡票を返却します。こちらは小学校までの様式となります。その他の書類は進学先に学校間で引き継ぎます。

1～5年生 : 修了式の日専用封筒に入れ、書類一式を返却します。
(新4年生は心臓検診問診票、色覚検診申込書も同封)
春休みのうちに記入例等を参考に必要事項を記載し、専用封筒に入れ
4月10日(木)にお子さまを通して御提出ください。

番号について

令和6年度から、保健関係書類も男女混合の番号で管理しています。
番号の欄は全て男女混合の番号の記載をお願いいたします。
*新4年生に配布の心臓検診問診票のみ男女別の番号となります。

2年生 「わたしのたんじょう」

2月5日（水）2年生を対象に、助産師としてお仕事をされている梅村先生に来ていただき、「いのちのはじまり」や「出産」についてお話をさせていただきました。



赤ちゃんのはじまり

いのちのもととは精子と卵子といい、体の中で作られます。ふたつが偶然重なって受精卵ができ、女の人のお腹の中で3000g近くの大ささになっていきます。

お花の形をした紙に小さく穴が開いたものを配り、光に照らして受精卵の大きさを確認しました。子どもたちは、とても小さな卵から命が始まったことに驚いていました。

プライベートゾーン

水着や下着で隠れる部分は、自分だけの大切なパーツです。いのちのもとを作る工場もここにあることを説明しました。ほかの人に見せたり、触られたりしてはいけない場所であること、それと同時に、お友達にも見せと言ったり、触ったりしてはいけないことをお話されました。

お腹の中の赤ちゃん

妊娠とはどんなことかお話をしました。また、妊娠初期から赤ちゃんの成長を実物大の模型で見せていただきました。最初はトカゲのような不思議な形からどんどん人間の赤ちゃんらしい形に成長して、妊娠10か月目ではスイカ1個分の大きさになると、とても分かりやすく説明していただきました。お腹の中にいる時は、へその緒でお母さんとつながって栄養や酸素を送ってもらっていたと聞いて、子どもたちは自分のおへそを覗いていました。



赤ちゃんが生まれる時

赤ちゃんが生まれる時の様子を、赤ちゃんの模型とお母さんの骨盤の模型を使って見せていただきました。大きくなった赤ちゃんは、体の外に出るために、自分で体の向きを変えたり、狭い産道を通るために頭の骨が動きやすくなっていたり、たくさん工夫をして、がんばって生まれてきたことなど、子どもたちは知ることができました。

今回の授業で、子どもたちは生まれてくることの奇跡、そして自分がかげがえのない存在であることを学習しました。御家庭でも、「性」のお話のきっかけにさせていただけたらと思います。



—保護者の皆様—

今年度も学校保健への御理解・御協力ありがとうございました。

特に子どもたちの体調面では、規則正しい生活、日々の健康観察や体調不良時の速やかなお迎え等、お忙しい中御協力いただきありがとうございました。

今後も子どもたちの心身の健康、成長のために尽くしていきたいと思っております。御協力をよろしくお願いいたします。