

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8年3月2日（月）

やわらかい日差しに、少しずつ春の気配を感じるようになってきました。1年間、みなさんはたくさん遊んで、たくさん学んで、心も体も大きく成長しましたね。いよいよ今年度もまとめの時期です。今の自分の体のこと、生活のことをふり返し、4月から気持ちよく新しい学年をむかえられるようにしましょう。



1年間の健康生活を振り返ってみよう

今月の保健目標
健康生活を
ふりかえろう



3食、好き嫌いせずに
バランスよく食べた



早寝早起し、規則正しい生活リズムで過ごせた



ゲームやスマホばかりせず、適度に運動をした



ケガや病気の予防を進んでしっかり実行できた



友だちと仲良くし、けんかしても仲直りできた



いつも身の回りを清潔に保つことができた

1年間の自分を振り返って、「できたこと」「これからがんばりたいこと」を見つけてみましょう。来年の自分のステップアップにつながります！

保健室の1年間

保健室利用者数
(2/27現在)



ケガの件数

965 件



病気の件数

330 件



1日の平均利用者数

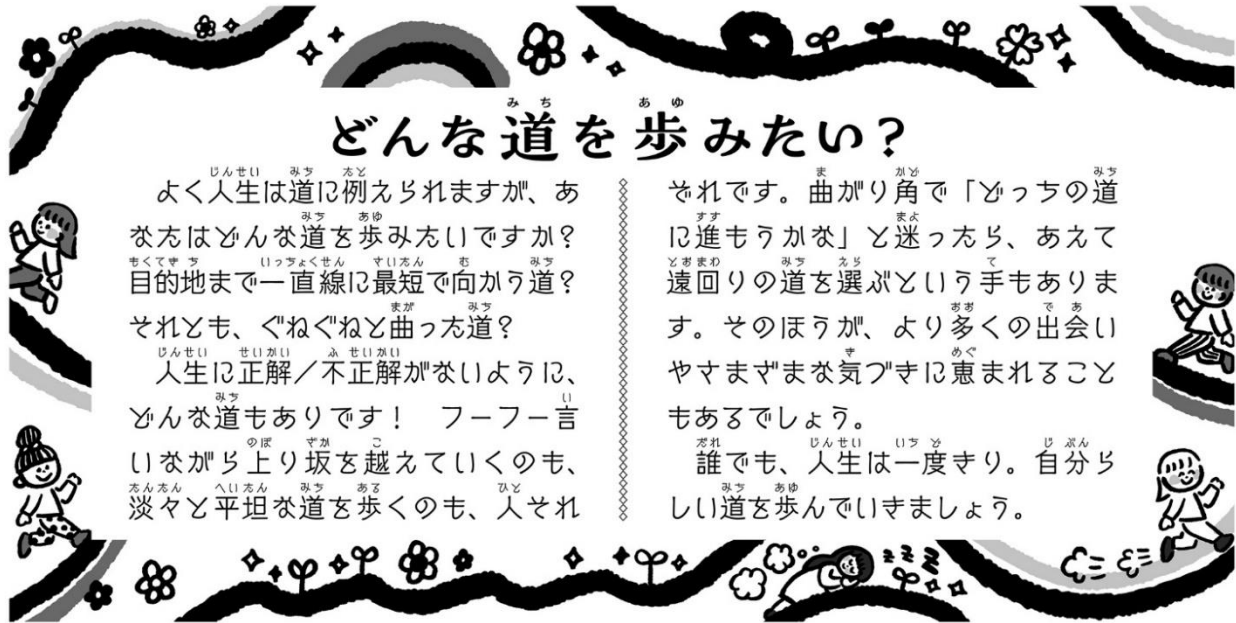
7 人

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。



どんな道を歩みたい？

よく人生は道に例えられますが、あなた方はどんな道を歩みたいですか？
目的地まで一直線に最短で向かう道？
それとも、ぐねぐねと曲った道？
人生に正解／不正解がないように、
どんな道もあります！ フーフー言いながら上り坂を越えていくのも、
淡々と平坦な道を歩くのも、人それぞれ

それは、曲がり角で「どちらの道に進もうかな」と迷ったら、あえて遠回りの道を選ぶという手もあります。そのほうが、より多くの出会いやさまざまな気づきには恵まれることもあるでしょう。
誰でも、人生は一度きり。自分らしい道を歩んでいきましょう。

耳の白って知ってる？

3月3日は「みみの日」です。
耳の大切さを考える日として作られました。

耳の健康を守る4つのポイント

音を大きくしすぎない



イヤホンやヘッドホン
の音は少し小さめで

長時間続けて聞かない



意識して耳を休ませる
時間をときどきとる

適切な頻度で耳掃除



月に1～2回、入口から
1cmくらいの範囲を

体調をととのえる



規則正しい生活は耳の
健康にもつながる

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(金)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1・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。

学校保健委員会を開催しました

1月21日（水）に令和7年度学校保健委員会を開催しました。今回は、助産師の田川智美様を講師にお迎えして、「今日からできるおうち性教育」をテーマに講話をしていただきました。講話では、子どもの成長に応じた家庭での性に関する伝え方や、性教育を「特別な授業」ではなく、日々の生活の中で積み重ねていく“生きることそのものの学び”として捉えることの大切さを教えていただきました。

～講話「今日からできるおうち性教育」より～

- ⊗ 性教育というと「体の成長」や「赤ちゃんの話」が中心と思われがちですが、実際には、**自分の体を知ること、相手を思いやること、困ったときに助けを求められる力を育てること**など、もっと広く“生きる力”を支える学びです。
- ⊗ 命の話の本質は、「**あなたは自分の力で生まれてきた大切な存在だよ**」という思いを伝えることが重要です。“子ども自身が自分の存在を肯定できること”が、これからの成長の大きな支えになります。
- ⊗ 今の子どもたちは、インターネットから多くの情報に触れています。困っているのは「知らないこと」ではなく、**どれが正しい情報なのかわからないこと**です。だからこそ、大人が正しい知識を持ち、「困ったら聞いていいんだよ」と伝えられる関係が、子どもたちの安心につながります。
- ⊗ 性の話は、毎日のちょっとした出来事の中で体や気持ちについて少しずつ話していくことが、**子どもが相談しやすい土台作り**になります。また、「男の子だから」「女の子だから」と決めつけないこと、「ふつう」の押しつけで子どもをしばらないことも大切です。大人の何気ない言葉が、子どもの心に強く残ることがあるからです。
- ⊗ 性教育に正解はありません。大人が一方向的に“教える”ことではなく、“共に育む”という考え方が大切です。大人が共に学び続ける姿勢そのものが「**性共育**」なのです。

「性共育」は、“不幸にならないための予防”でなく、“**子どもが幸せになるためにあるもの**”だと田川様はお話されました。今回の講話を通して、家庭と学校と一緒に子どもたちの成長を支えていくことの大切さを強く感じました。



2年生「わたしのたんじょう」 助産師による出張授業を行いました

助産師さんに来校していただき、「いのちのはじまり」や、赤ちゃんがお腹の中でどうやって大きくなっていくのか、赤ちゃんがどのようにして産まれてくるのか、などについてお話をしていただきました。自分たちが、とても小さな受精卵から命が始まり、お腹の中で成長して、生まれてきたことに、とても驚いていました。



赤ちゃん人形を抱っこしたり、お腹の中の羊水の温度を触ってみたり、赤ちゃんの心臓の音や泣き声を聞いたり、たくさんの経験をすることができました。ぜひ、御家庭でも性に関するお話のきっかけにいただければと思います。

—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。