



2021年3月8日  
調布市立滝坂小学校  
保健室

3月を迎え、ようやく日差しが少し暖かく感じられるようになりました。学校では、1年間の締めくくりの時期を迎えています。6年生にとっては、6年間の小学校生活の終わりが一刻と近付き、いろいろな思いで胸がいっぱいになっていることかと思えます。卒業式の日には、6年間を振り返り、笑顔で滝坂小学校を巣立ってほしいと願っています。



## 保健室利用状況(1年間のまとめ)

今年の冬は、学校でのインフルエンザの報告や、感染症による学級閉鎖の措置を行なうことはありませんでした。日々コロナ禍における恐怖はありましたが、保健室では体調不良の子供たちが溢れるこの時期、例年になく来室が少なく、落ち着いていたように思います。一人一人が手洗いうがい、マスクなどの予防を心がけて生活してきた成果が表れていると同時に、コロナウイルスの感染力の強さを実感します。今後ご家庭でのお子様の健康観察や感染症対策にご協力をお願いいたします。

### 【けが】

1学期	236人
2学期	497人
3学期	191人
合計	924人



### 【びょうき】

1学期	150人
2学期	153人
3学期	39人
合計	342人

### 1年間の来室者数

3月1日現在

**1266** 人



なんと、昨年度の6月～3月は2000人以上が来室していたようです。  
軽いけがは教室の救急セットでの対応とし、保健室の来室が減ることで、  
一人一人と向き合う時間を十分に確保することができます！

今年度は運動会がなかったことや、休み時間は密を避けるために校庭の使用を分散していました。結果的に、子供同士の衝突など、全体的なけがの減少につながりました。

3学期には跳び箱での捻挫や打撲、ボール運動での突き指が多く目立っていました。寒い時期は筋肉が固まりけがをしやすいため、念入りな準備運動は欠かせません。

けがでは、ささいなものから骨折など医療機関を要するのまで様々ですが、その中でも特に「歯の損傷」が多くありました。転んでしまった際に手を着けず、顔面を地面に打ち付けてしまったり、友達との衝突で口腔内を傷つけてしまう事例があります。歯が破損しても、破損の状態や素早い処置で自分の歯がくつつく事もあれば、修復できない場合もあります。歯は一生使っていくものです。歯に限らず、首から上などの大きな事故が起こらないよう、学校でも危機管理に努めてまいります。また、打撲は注意すれば防げることも多いので、日頃から落ち着いて生活することを心がけてほしいと思います。

☺☺ 見方を変えて ☺☺

# いいスタートにつなげよう

2月の保健室前掲示は「リフレーミングしてみよう!」でした。新年度を間近に控えた今、期待や希望を持ちつつも、不安がつきものです。自分に自信がない、いいところがない…。そんな理由から友達関係などがうまくいかない人もいるのではないかと思います。

「リフレーミング」とは、自分では短所に思える性格や特徴も、見方を変えて長所や前向きな気持ちとしてとらえることを言います。

たとえば、自分は・・・

『うるさい』→『元気がいい』

『わがまま』→『自分の意見が言える』

『おとなしい』→『おだやか』

など、さまざまなリフレーミングがあります。普段の会話の中でも、リフレーミングを心がけると自分も相手も気持ちが良いですね。



ささいなことでも、ポジティブな気持ちに変換!



自分が短所だと思っているカードをひっくり返すと...



一人一人が自分らしく、新しいスタートが切れますように☆

## 保健室から感謝をこめて...



保護者の皆様には日ごろから学校保健にご理解・ご協力いただき大変感謝申し上げます。

今年度はコロナ禍において、子供も大人も“健康に関する知識や意識”が高まった一年だったのではないのでしょうか。「自分の身は自分で守る」ことができるように、身に付いた衛生習慣や健康意識はコロナ禍が去っても忘れずに継続してほしいと思います。

子供たちの多岐にわたる心身の健康課題の解決は、養護教諭1人ではなく教職員と保護者の皆様や地域の方との連携が必要になります。これからも多くの方々との連携や協力の中で子供たちに寄り添い、笑顔あふれる穏やかな空間を保てるよう、保健室経営を積極的に取り組んでまいります。引き続きご家庭でもお子さんから目を離さず、声をかけ、温かく見守っていただくと幸いです。お困りのことがあれば、保護者の方もお気軽に保健室へお立ち寄りください。

