

# ほけんだより3月

令和4年3月7日  
府中市立若松小学校  
校長 小林 力



保健室の窓からも、やわらかな春の日差しが入ってくるようになりました。今年度も、感染症対策では、保護者の皆様にたくさんのご協力をいただき、ありがとうございます。オミクロン株による子供たちの感染がまだまだ増加する中、周りの子供たちのことも考え、対応していただき感謝いたします。

今年度も残りわずかとなりましたが、子供たちが安心して学校生活を送ることができるよう努めてまいりますので、引き続きよろしくお祈りします。

## 保健室 1年間の記録

2月末現在の保健室来室者は、昨年度より 282 人増加しました。昨年度は、長期の休校期間もあり、例年よりも来室者は減少しました。今年度も、感染症対策により、休み時間中の校庭使用制限を行ったこと、接触を避けた活動に変更をしたことから、コロナ禍前より来室者が少ない結果となりました。

<p>保健室来室者は <b>1763</b> 人 でした</p>	<p>一番多かつたケガ 1位 擦り傷 2位 打撲</p>	<p>ケガが一番多かつた場所は 1位 校庭 2位 教室</p>	<p>体調がわるくて来た人 <b>307</b> 人 一番多かつた症状 頭痛</p>
------------------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------------	----------------------------------------------------

### <けが（外科的訴え）>

今年度の結果より、一番多いけがの来室内容は擦り傷でした。中でも、“休み時間中、校庭でおいかけっ中に転倒したことによる擦り傷”が最も多い要因でした。体育中のけがでは、打撲や捻挫、骨折などが、マット運動・跳び箱・ボール運動中に特に多く発生しました。それ以外にも近年のけがの傾向として、転倒時に手が出ず、直接顔面や頭部をぶつけることが多くなっています。また、全国的にも年々打撲によるけがが増えています。

### <病気（内科的訴え）>

昨年度の病気による来室者 436 人と比較すると、今年度は 129 人減少しました。中でも一番多かつた症状は頭痛による来室でしたが、問診をしていくと、子供たち同士の間関係や生活環境、生活習慣等が複雑に絡み合い、内科的不調の訴えとして“サイン”を発していたこともありました。2021 年当初から続く新型コロナウイルス感染症対策により生活環境が大きく変わり、子供たちの心身の健康に大きな影響を及ぼしています。今後も病気の症状や心身の健康問題が悪化しないよう、早めの休養や受診を呼び掛けるとともに、担任・ご家庭と連携してまいります。

## 《道徳授業地区公開講座》《学校保健委員会》

### 「がん教育 ～がんを通していのちの大切さを学ぼう～」

令和4年2月19日に、道徳授業地区公開講座と学校保健委員会の機会をとらえ、アフラック生命保険株式会社のご支援により、第6学年で「がん教育 ～がんを通していのちの大切さを学ぼう～」を実施しました。今回、講師にがん患者さんを支援する団体であるNPO法人がんノート代表理事の岸田徹さんをお招きし、がんについての正しい理解と、がん患者や家族などのがんと向き合う人々に対する共感的な理解を深めることができました。



がんは日本人の死因の第1位であり、約2人に1人は一生の間に一度はかかるとされている身近な病気です。医学の進歩により、がんは、早期発見・早期治療によって治癒することもできるようになりました。「怖い病気」といったイメージにとらわれず、がんについて正しく理解すること、がんについて学ぶことを通して健康と命の大切さについて考えることが、がん教育の目標です。是非この機会に、お子様と一緒にがんについて学び、話し合ってみてください。

### わかまつしょうがっこう じどう ★若松小学校 児童のみなさんへ おうちの人といっしょに読みましよう★

#### がんって、どんな病気なの？

なならない？  
こわい病気？  
あまりよくわからない  
手術しないといけない

#### どうすればがんを防げるの？

がんを防ぐためには、健康的な生活習慣を心がけることも大切です。小学生のみなさんにはまだ関りのない項目もありますが、おうちの人といっしょに確認しましょう。

#### がんを防ぐための新12か条

- 1 たばこは吸わない
- 2 他人のたばこの煙を避ける
- 3 お酒はほどほどに
- 4 バランスのとれた食生活を
- 5 塩辛い食品は控えめに
- 6 野菜や果物は不足にならないように
- 7 適度に運動
- 8 適切な体重維持
- 9 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10 定期的ながん検診を
- 11 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- 12 正しいがん情報でがんを知ることから



#### がんは、「細胞がこわれて増える病気」

##### 【がんができるしくみ】

- ① 異常な細胞が生まれる。  
(いつも異常な細胞は退治されますが、時々退治されずに生き残ってしまいます。)
- ② 異常な細胞が増えて、かたまりになります。これが「がん」です。

