

すくすく

令和7年3月21日 延岡小学校 保健室

3月21日はランドセルの日。3+2+1=6で「6年間」ありがとうという意味があるそうです。卒業をひかえた6年生のカバンにはどんな思い出がつまっているでしょう？暖かな春の訪れを感じる時期ですが、季節の変わり目は体調を崩しやすい時でもあります。元気に今年度をしめくり、新たなスタートを迎えるためにも体調管理に気を付けましょう。

今年度最後の保健だよりとなりました。今年も学校保健にご理解・ご協力いただきあ



保健室の1年間

保健室の
利用者数

1479人



(R7年3月18日現在)

ケガの手当てで
来た人

771人

体調が悪くて
来た人

661人

一番多かった
ケガ
打撲

一番多かった
症状
頭痛

視力・むし歯などの 治療はお済みです

4月から健康診断が始まります。新年度に向けて、まだ治療が終わっていない人は、春休みを利

用して治療に行きましょう。

忙しい時期だと思いますが、
どうぞよろしくお願いいたします。



○●保健室からのお願い●○

＜災害共済給付金の手続きについて＞

学校や登下校中にけがをして、災害共済給付金の用紙をお渡ししたご家庭で、給付金の手続きをされる方は、早めの提出をお願いします。

＜保健室からの貸し出し＞

保健室から貸し出した衣類や下着の返却がまだの人は、早め
にお願いします。



がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。