

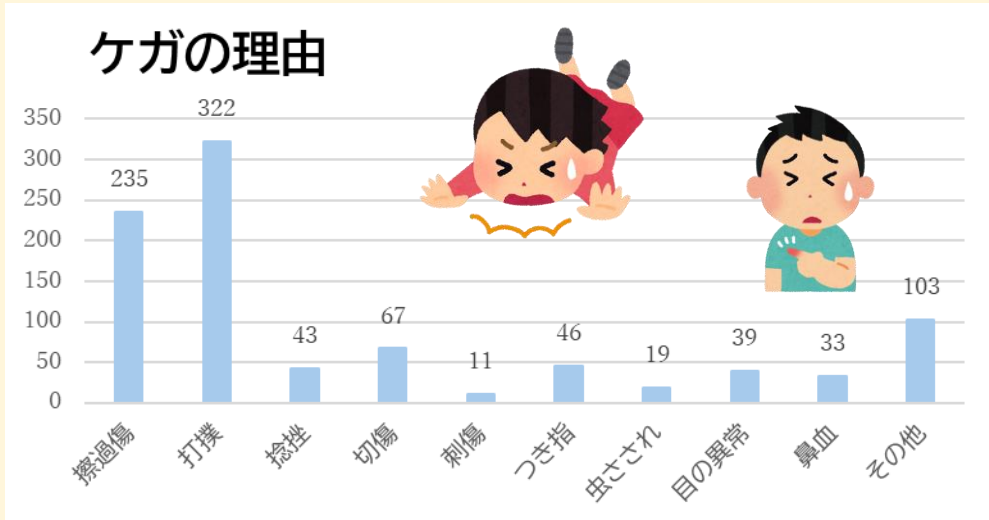


2025年度 ハノイ日本人学校 保健室発行 P

2025年度の締めくくりの月となりました。

この1年はどのような時間でしたか？頑張ったこと、できなかったこと。嬉しかったこと、悲しかったこと。色々な感情が芽生え、悩みながら、一生懸命に日々を過ごしたと思います。せっかく頑張っているのですから、たまに振り返って、自分で自分を褒めてあげてください。そして新しい学年になる準備をしましょう！（*^*）

ケガの理由



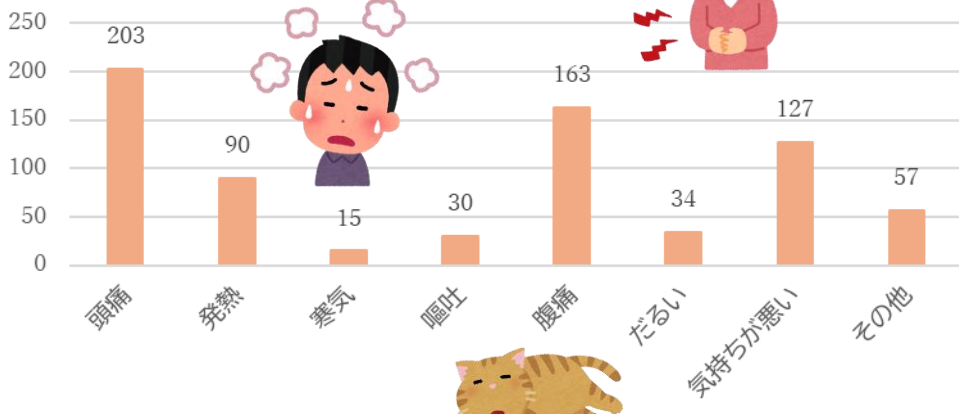
ケガの種類の内訳です。『打撲』『擦過傷（すり傷）』『その他』の順番で多く、『その他』には、「痛めた」「ヤケド」「肌の赤みや湿疹」などが含まれます。

『打撲』をした一番多かった場所は【教室】でした。教室や廊下では、走ったり暴れたりせず静かに過ごしましょう。また、顔や頭を打っている件数も多く、病院へ受診していることもありますので、注意していきましょう。

『擦過傷（すり傷）』をした一番多かった場所は【運動場】でした。体育活動や遊びを一生懸命していると、転んでしまいますよね。傷口に土や雑菌が付いたまま絆創膏を貼ると、傷は治りにくく悪化します。保健室に来る前に、水で土や雑菌などを洗い流しましょう。

爪が長い人が多く、見つけたら爪を短く切るよう指導しています。自分のケガにもつながりますが、他人を傷つけるリスクもあります。爪は短く整えて、安全に清潔にしましょう。

体調不良の理由



体調不良の内訳です。『頭痛』『腹痛』『気持ち悪い』とって保健室に来る人が多く、11月はインフルエンザAが本校でも流行し、発熱・早退・欠席者が多かったです。

保健室に来たら、「思い当たる原因はあるか？」自分の生活を振り返って原因を本人と一緒に考えます。そして「体調が悪くならないために、自分はどうのよう行動ができるか？」という保健教育を行っています。

この考え方は、自分の体調を管理するために必要な考え方であり、この先何十年、健康に生きていくための大切な能力となります。

また、抱えている悩みや不安などを話してくれた人もいました。自分の気持ち、特に不安や悩みについて人に話すというのは簡単なことではありません。保健室という場所に足を向け、言葉にする勇気を持ってくれたことに、感謝の気持ちでいっぱいです。

ほんの少しでも、みなさんの力になれていたらいいな、と思います。



保護者のみなさまへ

『インフルエンザ B』や『溶連菌』が流行していましたが、現在は徐々に落ち着きつつあります。病院で学校感染症の診断を受けた際には登校を控え、速やかに担任までご連絡ください。感染を広めないためにも、朝体調が悪い様子があれば、ご自宅で検温を行い、無理のない範囲で登校するようにしてください。欠席する日には、【欠席・連絡フォーム】への入力をお願いいたします。

今年度も、子どもたちが安全に健康に学校生活を過ごすことができるよう、ご協力いただきましてありがとうございました。

