



けんこう

# とよおかきた

# 3

磐田市立豊岡北小学校  
ほけんだより第14号  
令和5年3月7日



こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標

## けんこうせいかつ ふ かえ 健康生活を振り返ろう！



この1年間 気をつけて〇×チェックしてみよう。  
心身の健康に生活できましたか？

<p>バランス良い食事を 心がけることができた</p> <p>肉は ほどほど 野菜は たっぷり♡</p>	<p>適度に運動をし 体力の維持ができた</p>	<p>規則正しい生活で 睡眠も充分にとれた</p>
<p>衛生的な生活を 心がけることができた</p> <p>手洗い・うがい・はみがき きれいなハンカチ きれいな下着...</p>	<p>ストレス解消を 上手にできた</p>	<p>家族・友人・先生と... コミュニケーションが うまくとれた</p>

3月の健康チェックは、就寝時刻とメディアのルールについて1年間の振り返りがあります。5月に決めたルールは覚えていますか？お家の方と、健康を意識して決めたルールです。これからもルールを意識して生活しましょう。

### 3月9日は、サンキューの日

「3と9を英語で読み、サンキュー」の意味があるそうです。そして、日頃の感謝の気持ちを伝え、「ありがとう」があふれる日にしよう、という願いが込められています。

普段、感謝の気持ちを伝えることができますか？ぜひ、「ありがとう」を伝えてみてください。きっと言った人も、言われた人も笑顔になり、温かい気持ちになりますよ。



### 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」の意味があるそうです。

毎日使っているランドセルには、どんな思いがありますか？6年間、毎日使う大切な物です。少し乱暴に扱っていたな...と思う人は、今日から大切に使うように心がけましょう。



★ 花粉症対策はどうですか？ ★

保健室には、花粉症で目を真っ赤にしている子や鼻水が止まらない子、喉の違和感を訴える子が来室する機会が多くなりました。花粉症に悩まされている児童が多いことを、日々感じています。



保健室での対応には、限りがあります。目を洗ったり、冷やしたりということはできますが、お子さんが持参した薬以外を使用することはできません。対策が必要なお子さんには、箱ティッシュや花粉用メガネを持たせてください。また、花粉症により、授業に集中できなかつたり、体調不良を引き起こしたりする場合があります。早めにかかりつけの医師に御相談ください。

★ 3月 SC 来校日 ★

3月13日(月)	13:00~17:00
----------	-------------

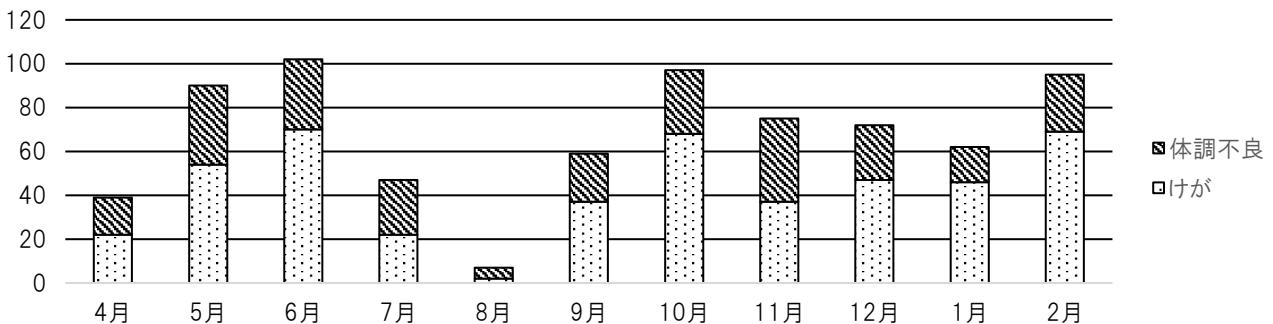
\*3/7 現在の空き時間

13:00~/14:00~/16:00~

2月1日に希望調査を配付しましたが、随時、カウンセリング予約を受け付けていますので、御希望の場合は、お気軽に担任または養護教諭まで御連絡ください。



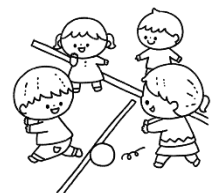
★ 1年間の保健室の様子 ★



令和4年度4~2月の保健室来室者数は、745 件(けが 474 件、体調不良 271 件)で昨年度より 100 件近く減少しました。

けがで一番多かったのは、「すり傷」の 202 件でした。傷口を洗い、清潔にしてから来室する児童が増えてきています。自分でできる応急手当は、できるようになるといいですね。

体調不良に比べてけがが多いですが、体育の授業や昼休みには、積極的に運動を行う児童がたくさんいます。これからも安全に気をつけ、元気いっぱい体を動かしてほしいと思います。



ありがとうございます。

一年間、学校保健活動に御理解、御協力をいただき、ありがとうございます。特に、健康チェックやワークシートのお家の方からのコメントは、お子さんの御家庭での様子がわかる貴重な機会となりました。

今年度から始まった「今日のハッピー」を毎日書ける児童が増えてきました。短所や弱点ばかりに目が向きがちですが、「よいこと」に目を向けることで、「よいこと、楽しいこと」に気が付く力が高まります。これからも子供たちが心も体も元気に過ごせるよう保健室からサポートしていきます。

養護教諭 ( )

