

ほけんだより 3月号 令和7年3月21日 上穂波小学校ほけんしつ

色とりどりの花がみなさんを応援しています。1年間よくがんばりましたね。楽しいことやかなしいことなど、いろいろあったと思います。みなさんはたくさんの経験を通して、心も体も成長しました。自分に自信をもって進級してくださいね。春休みは、身のまわりを整理整頓として、気持ちよく、元気な笑顔で新しい学年を迎えてくださいね。

1年間をふりかえってみよう！

今年度は、けがや病気はありましたか？1年間、健康に生活できたかどうかをチェックして、何ができなかったか反省し、新学期には、健康な生活が送れるようにしましょう。



今年度のケガが多かったのは、頭や顔(歯・目等)の打撲、足のすりきずやねんざです。昨年にくらべて約300人くらい少なくなって、とてもよかったです。しかし病院に行った人は16人で昨年より増えました。

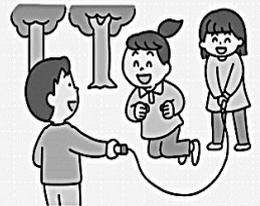
また、病気で多かったのは、熱中症や腹痛、インフルエンザやコロナ感染症です。昨年にくらべて、約150人くらい増えています。保健室に、体力がないためか、「きつい」と訴えてくる人や、保健室でぐっすり睡眠をとる人が多かったことが気になりました。

これからは、けがの予防として、廊下を走らないことや運動の前に準備体操をすること、病気の予防として睡眠をとることをこころがけましょう。

1年間、健康に過ごせたかな？

よくできたなら◎、まあまあできたなら○、あまりできなかったなら×をつけてね。

- 早寝早起きができた
- 毎日3食きちんと食べた
- 食べ物のすききらいをへらせた
- 元気に運動した
- 外から帰った後、手洗した
- 大きなけが・病気をしなかった
- 友だちとなかよく過ごした
- 食後はきちんと歯をみがいた



できたところ(◎や○がついたところ)は、これからも続けていきましょう。もう一歩だったところ(×がついたところ)は、4月からの1年間で◎や○になるように、がんばっていきましょう。

耳を大切にしよう！3月は、耳のびょうきの予防月間です。



耳は、音や声など聞くはたらきをします。絵を見て、これからも耳を大事にしましょう。

みみの健康チェック！

一つでも心当たりがある人は、一度、耳鼻科で診てもらいましょう



耳鳴りがする



聞こえが悪い



耳が痛い



めまいがする

の生き方 ネコに のコツ

もっと自由に快適に生きたい
な～と思っているなら、そのコ
ツをネコに学んでみましょう。
なぜなら、ネコは究極の「自由
人」だからです。

【真似したい行動】

- 日当たりのいいところで昼寝する（それだけで気持ちいい!）
- 適度にストレッチする（凝り固まった筋肉を緩める）
- お気に入りの居場所で過ごす（自分らしく過ごせる場所、安心できる場所を知っている）
- やわらかな毛布に包まれる
- 周りの人と挨拶する
- 自然のリズムで生活する（ネコは早起き）
- 感情を豊かに表現する（顔つき、姿勢など）



花粉症・かぜ・コロナ感染症のちがい

くしゃみ、鼻水等、花粉症にかかっている人がふえています。かぜやコロナ感染症と異なる症状もあります。花粉症だと思ったら、たまにコロナ感染症やかぜにかかっていることがあります。下記の症状がでたときは、病院で診てもらいましょう。



症状	新型コロナウイルス	かぜ	花粉症
咳	よくある	よくある	まれ
くしゃみ	まれ	よくある	よくある
鼻水・鼻づまり	まれ	よくある	よくある
のどの痛み	時々	よくある	時々
発熱	よくある	短期間のみ	まれ
だるさ・疲労感	時々	時々	時々
頭痛	時々	まれ	時々
関節痛・体の痛み	時々	よくある	なし
味覚・嗅覚障害	時々	まれ	まれ
目のかゆみ	まれ	まれ	よくある
かゆみ・鼻のムズムズ	まれ	時々	よくある

（「新型コロナウイルス・かぜ・花粉症の症状の違い：Allergy UK より転載・日本語に改訂」抜粋）

おうちの方へ

・保健室に来室する子どもたちに、「何時に寝ましたか？」とたずねたら、「わかりません。」と返答する等、自分の就寝時刻がわかっていない子どもたちがいます。春休み中は、起きる時間と寝る時間を決めて、規則正しい生活と睡眠時間の確保ができるよう、ご家庭でもお子様への声かけなどをお願いします。

・今年度は、インフルエンザやコロナ感染症など感染症が多い年でしたが、少しずつ終息に向かっています。これも保護者のみなさまの早めの対応のおかげだと思えます。1年間、ご協力ありがとうございました。

養護教諭 田口 美佐