

ほけんだよい

R7.2月号
新田小学校
保健室

今年も花粉が飛散する時期が始まりましたね。今年も例年よりも早く飛散が始まったそうです。花粉症の人は、少しゆううつな気持ちの人もいることでしょうか。花粉症対策は、これまでみなさんが身に付けた感染症対策と似ていて、『きそく正しい生活』や『手洗い・マスクの着用』が大切です。症状が重く、学校生活にえいきょうのある人は早めにお医者さんに相談に行きましょう。



こころ けんこう かんが 心の健康について考えよう

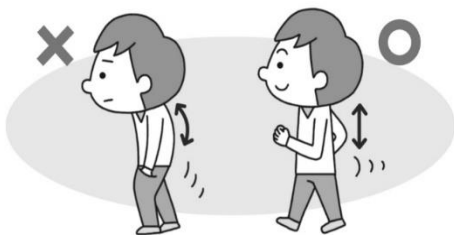
この時期は、昼と夜の気温差などによるストレスで心と体のバランスがくずれて疲れてしまうことがあります。なんとなく気分が重い、やる気が出ない、食欲がわからない・・・なんて人もいることでしょうか。

元気いっぱい笑顔でいることが、かんたんにはいかない日もありまよね。時には、元気になる日があっても良いのではないのでしょうか。それもまた、自分です。

友達元気がない時、優しく声をかけてあげることのできる新田小のみなさん。ぜひその優しさを自分にも使ってあげてくださいね。



さむいときほど 背すじをのばそう!



朝、みなさんの登校の様子を見ていると、ポケットに手を入れて歩いている人を見かけることがあります。

ポケットに手を入れていると、転んだ時に手をつくことができず、大きなけがにつながります。

寒いときは手袋をするなど、工夫をしてみましょう。

けんこう たっせいしゃぞくしゅつ 健康ビンゴ達成者続出！！

1月の保健指導は全校で健康ビンゴに取り組みました。1週間の取り組みでしたが、ビンゴを達成した人が、なななんと・・・・

108人 もいました！！

見事ビンゴを達成したみなさんには賞状をわたしました。この期間だけでなく、これからも健康的な生活を続けて元気に過ごしてくださいね。



おうちの方へ

日頃より学校保健へのご理解とご協力をありがとうございます。

表面にもありますように、今月の保健目標は『心の健康について考えよう』です。

私は新田小に来て6年目になりますが、新田小の子供たちの良いところは、元気だけでなく、素直さや相手を思いやる心をもっているところだと思っています。保健室から子供たちの様子を見ていても、友達のことを親身になって心配している姿や、一生懸命に悩み、試行錯誤しながら成長しようとしている姿をたくさん見かけることがあります。その度に、子供たちの強さと健気さを感じ、心が熱くなります。ご家庭でのお子さんの様子はいかがでしょうか。おうちの方とお話する中で、保護者の方もお子さんとの接し方に悩み、あの手この手で試行錯誤しながら向き合っていることが伝わってきます。どの子もおうちの方が大好きです。ぜひ、この機会と一緒にホッと一息ついたり、ぎゅーっと抱きしめたりする時間をとってあげてください。

❖ 学校保健委員会を開催しました ❖

1月18日(土)の3時間目に図書室にて学校保健委員会を開催しました。学校公開の日を開催することは初めての試みでしたが、毎年ご参加くださる学校評議員の皆さんだけでなく、保護者の方々にも学校保健について知っていただくことができました。また、ご家庭でのメディア利用のルールについてや、朝、お子さんを起こすための必殺技を教えていただき、とても楽しい時間でした。ご参加ありがとうございました！

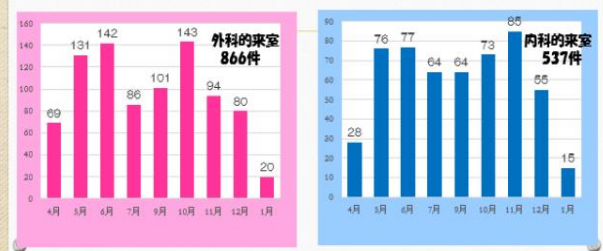


水泳前 職員研修



保健室の様子

1月17日まで



写真はほんの一部ですが、上のようなスライドを使って、学校保健の取り組みや、健康診断の結果および保健室からみた子供たちの様子等についてお話をしました。