

ほけんだより

2024 年 3 月号
春江小学校
校長 小林 麻子
養護教諭 岩館 亜子

まだ風が冷たい日もありますが、少しずつ春らしい暖かな日差しを感じることも増えてきました。令和5年度がもうすぐ終わりますね。この一年を振り返り、楽しかったこと、うれしかったこと、くやしかったこと、みなさんそれぞれ色々な出来事があったと思います。一年前の自分と今の自分を比べるときっと少しでも成長しているはずです。新しい一年が始まる前に、成長したこと、もっと頑張れたことなどをふりかえりましょう。



3月の
保健目標

一年間の生活や心と体の健康を
ふりかえろう。

令和5年度をふりかえって



◎からだ

- 〇病気をしなかった
- 〇大きなケガをしなかった
- 〇ケガをしたときに、傷口を水で洗うなど自分で応急処置ができた
- 〇健康に過ごせるように努力をした
- 〇健康診断で治療勧告を受けた人は受診した

◎生活リズム

- 〇早寝・早起きができた
- 〇朝ご飯を毎日食べた
- 〇一日3回の食事をしっかりとることができた
- 〇外で遊んだり、運動をよくした

◎衛生

- 〇朝ごはんの後や寝る前に歯みがきをした
- 〇ハンカチやティッシュを持ち歩いた
- 〇手洗い・うがい・消毒をしっかりとした
- 〇身の回りの片付け、そうじをした



◎こころ

- 〇まわりの人と協力しながら、色々なことに取り組めた
- 〇他の人を傷つけるような行動はしなかった
- 〇イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりをしないように気を付けた
- 〇困ったときや悩みがあるときに相談できる人がいる

ココロ 心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



花粉症の季節です！

私たちの体には害を及ぼす異物が入ってくると、その異物を攻撃して体の外に追い出そうとする力が備わっています。これが免疫システムです。花粉の場合は、体が花粉を書のある異物だと誤った判断をしたことにより、免疫反応の一種であるアレルギー反応が起こります。2月に入り、花粉症の症状を訴えて保健室を来室してくるお子さんもいました。花粉症は鼻水や目のかゆみなどにより集中力を低下させ、学業にも影響を及ぼす可能性があります。少しでも快適に過ごせるように、花粉対策を行いましょう。

外出するとき

帽子・マスク・メガネなどを使用し花粉が体に入らない工夫をする。

家にいるとき

花粉が家の中に入ってこないよう、窓やドアの開閉は短時間で行う。また部屋を加湿して花粉が浮遊するのをおさえる。

外から帰ったとき

帰宅時には玄関先で花粉を払い落とし、うがい、手洗い、洗顔をして鼻をかむ。

それでもひどいとき

病院を受診し、適切な対応や指導を受ける。



はるやすみ 春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になるところがあれば治療しておきましょう。



ルーズな生活にないよう休み中も早寝早起きをつけ、朝食もきちんと摂りましょう。



やりすぎないようにスマホは使用時間を決めて守りましょう。たまには電源オフの日も！



ストレスがたまっていますか？
休みを利用して上手に気分転換を図りましょう。



身のまわりを整理し、新年度を快適な状態でスタートできるようにしておきましょう。

