ほけんだより

令和８年３月１０日
清新ふたば小学校
保健室

ぽかぽか日差しが暖かく感じられる日もありますが、一時的に寒さが戻ってくることもあります。この三寒四温の時季は、「暑い/寒い」を自分で感じて、判断して、洋服で体調調節ができるようにしましょう。

清新町では河津桜や梅も咲いています。１年生のチューリップは花が咲いている鉢もあります。春の訪れとともに、目のかゆみやくしゃみ・鼻水など、花粉症がつらい人も多くなっています。スギ花粉は少しずつ少なくなっていきますが、ヒノキ花粉が飛び始めます。４月までは花粉対策を続けましょう。

１年間、心も体も健康に過ごせましたか

１年間、元気に過ごせましたか？ ケガをして痛い思いをしたり、病気でつらい思いをしたりして、健康をありがたく感じた人もいるかと思います。

４月から先週までに、学校の保健室を利用した件数は１400件ありました。けがは827件、体調不良は535件でした。

多かったケガ

１．だぼく
２．すりきず
３．いたみ

多かった症状

１．かぜ症状（熱、咳、はき気）
２．気持ちが悪い
３．頭が痛い

病気やけがをした時もですが、ふだんから自分の体の声を聞いてみましょう。「ねむい」「つかれた」「おなかがすいた」など、自分の体の中から聞こえてくるかもしれません。耳に栓をするとゴゴゴーと筋肉が動いている音が聞こえるし、ドキドキすると脈が跳ねるようにドクンドクンします。自分の体の声を聞けるのは自分だけです。聞かなかったことにして、無理すると、体の調子をくずしたりします。しっかり耳をかたむけましょう。

３月の保健目標　　**健康生活を見直しましょう**

春休みどう過ごす？

もうすぐ、春休みです。
新学期を元気に迎えられるように、
春休みの過ごし方に気を付けましょう。

は　はやね・はやおき、ハキハキあいさつ

1～3年生は**9時**までに、4～6年生は**10時**までにねましょう。
学校があるときと同じ時間に起き、生活リズムをくずさないようにしましょう。
ハキハキあいさつは、不審者が近づきにくい防犯にもなります。
（東京未来大学 出口保行「攻める防犯」より）
元気な声で地域の方に、**あいさつをしましょう。**

る　ルールをまもってメディアタイム

テレビやタブレット、ゲームは、**ねる1時間前にはやめます。**

や　やくそくしよう、だれとどこで何時まで

いえの人へ、かならず伝えて出かけます。
不審者にねらわれやすい時間は、午後3時から6時です。
できるだけ1人にならないようにしましょう。

す　すすんで運動、外あそび

外に出て体を動かし体力をつけましょう。
日光をあびることで「ビタミンD」が作られ骨も丈夫になります。
カルシウム貯金ができるのは10代のうちだけです。

み　みがこう！とにかく歯をみがこう

食べたらみがこう。はみがきカレンダーはありません。
自分からみがきましょう！

６年生のみなさん、もうすぐ卒業ですね。心も体もしっかり成長してきたことがうかがえます。健康は宝物です。自ら考え自らを慈しんでください。幸せを祈っています。