

あおぞら

3月号

(保健だよ)

令和5年3月 志木小 保健室



今年度も残りわずかになりました。こまめな手洗いや毎日の検温、マスクの着用など、今年もたくさんがんばりました。6年生はもうすぐ中学生に、1～5年生は新しい学年になります。まどめの月も元気にすごし、新しいスタートにそなえましょう。

3月の保健目標 1年間の健康生活の反省をしよう



やりすぎ注意! 耳そうじ



耳あかには…

殺菌効果や、音の通り道の保護、虫やホコリなどの侵入を防ぐ役割があります。そうじのしすぎは、耳の病気につながることも。

耳そうじは…

月に1～2回で十分。耳の中を傷つけないよう、入り口から1cmくらいのところを軽くふき取るだけでOK

あたりまえをありがとうに



これってあたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

<けがについて>

けがで保健室に来た人が一番多かったのは6月でした。体育の授業中、一度に何人も保健室に来ることがありましたが、新しい種目の動きに慣れていないときや、反対に運動に慣れて油断してしまったときなどにけがの危険があります。準備運動でしっかり体をほぐし、運動するときは周りに注意して、けがを減らせるようにしましょう。

<体調不良について>

体調不良で保健室に来た人が一番多かったのは2月でした。気温や湿度が低いときや、気温差が大きいときに体調をくずす人が多かったようです。季節の変わり目は、体が気温や湿度の変化に慣れていません。また、環境が大きく変化するときには心にもつかれがたまります。「おかしいな」と思ったときは、無理をしないことが大切です。

保護者の皆様へ

☆本年度も学校保健活動にご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。来年度は感染症対策にも変化が予想されますが、引き続き子どもたちの健康と安全を第一に考え、学校とご家庭で連携してまいります。

☆来年度は「健康観察ノート」の配付はありません。代わりに、今月末に4月～5月の連休までの「健康観察表」をお配りします。春休み中の検温・健康観察は、3月末までは現在の「健康観察ノート」に記録していただき、4月からは「健康観察表」に記録をお願いいたします。