



ほほえみ

R5. 3. 3
福井市啓蒙小学校
保健室

あたたかい日差しを感じられるようになり、春の足音がすぐそこまで聞こえてきました。しかし、油断大敵です。季節の変わり目はからだの調子をくずしやすいからです。生活習慣をもう一度見直し、今年度の最後を元気に過ごしたいものです。また、感染症予防にも引き続き努めていただきたいと思います。よろしく申し上げます。

3月の保健目標 「1年間の健康生活をふりかえろう」



1年間の健康生活をふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。




健康



むし歯など、必要な治療は終わっている。
 不注意が原因で大きなケガをしなかった。
 ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当ができた。
 健康に過ごせるよう努力した。


成長



からだ

この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。
 不必要なダイエットをしなかった。
 運動と食事のバランスを考えて生活した。
 自分の体の成長や変化に興味がある。

やり残したこと



チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。


1
 2
 3

生活




毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。
 睡眠時間はじゅうぶんとれた。
 1日3回の食事をしっかりとった。
 なるべく体を動かすよう心がけた。

心



まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。
 ほかに人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。
 イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。
 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の目標



1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思えますか？

花粉症の季節がやってきました

花粉症の疑いのある人は、早めの予防が大切です。

花粉症による目のかゆみや鼻水を訴えて保健室にくる児童が出始めました。



症状 ●目のかゆみ ●くしゃみ ●鼻水 ●鼻づまり

特に注意する日 ●晴れて気温が高い日 ●風が強い（花粉が運ばれやすい）

外出するとき ●メガネやマスクで花粉を防ぐ。●花粉が付着しにくい上着を着る。

外出から帰ったら ●服や髪についている花粉を払い落としてから家に入る。

●洗顔やうがいをして、鼻をかむ。

症状がひどい時は ●早めに病院を受診しましょう。



～いのちの学習～ 「心・体・命は大切」

「人のたんじょう」（5年生）

5年生の理科「人のたんじょう」では、赤ちゃんが母親のお腹の中でどのように育つのかを学習します。養護教諭も授業に加わり、お腹の中での成長を詳しく画像で学習したり、「胎盤・へその緒・羊水」の大切さを写真や教具などで理解を深めたりしました。「へその緒を通して息をしているんだ。すごいな。」と体の不思議さ、神秘さを感じていました。さらに、妊婦ジャケットで母親のお腹の状態も体験しました。この妊婦体験では、妊婦ジャケット6kgを着て、歩いたり、靴を脱いだり、しゃがんだり、横になったりします。子供たちは、妊婦時のお腹の重さやお腹が大きい妊婦の大変さを感じていました。「重いな～」「横になると苦しいな～」「妊婦ってこんな感じなんだな」「お母さんってすごいな」と自分の母親への思いを話していました。

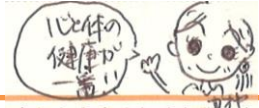
今回の体験から、保護者の方への感謝の気持ちが芽生えたり、自分たちがお腹にいた時の母親の様子を感じたりするよい機会となりました。命の大切さや不思議さを感じる機会をこれからもつくりたいと思います。



～保健室より～

体がつらい時、けがをしてしまった時、心がしんどい時、悩んでいる時・・・保健室には様々な児童が訪れます。訪れる理由は様々です。保健室に来て、体や心が安らいだり、居場所になったりしてくれていたら幸いです。生きていく上で大切なのが心と体の健康です。何をするにも、健康であるからこそ、頑張れたり、楽しめたり、幸せに思えたりするものです。小学生のころから、「心身の健康」の大切さ、よい生活習慣を整えることの大切さを共に考え、伝えていきたいと思えます。

今年度も、保健関係にご協力いただきありがとうございました。



1年間保健だよりをお読みいただきありがとうございました。ご意見・ご感想などありましたらよろしくお願ひします。

キリトリセン

年 組 お名前