



# ほほえみ

R6.3.8  
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。よろしくお願いします。




## 1年間をふりかえろう

できたことはチェックをつけ、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てができた。
- 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。
- unnecessary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。

**生活**




- 毎日、だいたいきまった時刻に起きた。
- 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。
- ほかの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。


**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 \_\_\_\_\_


**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いますか？

お家の人と一緒にチェックしましょう！  
ふりかえりの結果も来年度の目標を立てる人はぜひ保健室まで伝えてください。



## 花粉と上手に付き合おう

2月中旬から花粉が飛散し始めていますが、スギ花粉のピークは3月上旬～中旬と予想されています。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ています。対策をしっかりと取り、予防に努めましょう。


### <症状>

目のかゆみ、くしゃみ、鼻水、鼻づまり




### <対策>


対策1 からだに花粉を入れない→メガネやマスクでカットします。マスクの中に湿らせたガーゼを入れ保湿しておく効果的です。空気清浄機の活用もおすすめします。




対策2 からだに花粉をつけない→ニットなどの毛素材の洋服より、綿や表面がツルツルしている上着を着るといいです。帽子をかぶるのも効果的です。花粉が飛ぶ時間帯の屋前から午後3時くらいまでの外出は避けましょう。



対策3 からだに花粉を残さない→室内に入る際には花粉をはたいてから入りましょう。うがい・手洗いをしましょう。目の中を洗ったり、洗顔をするのも効果があります。




対策4 からだの免疫を高める→乳酸菌を取り入れ、腸の働きを活発にさせると免疫が高まり、花粉症の予防になります。花粉に反応しにくいからだを作っておきましょう。



### <症状がひどい時>

早めに病院を受診しましょう

乳酸菌が入っているお菓子やドリンクも効果的です。ただ、ヨーグルトが一番バランスのいい食物です！



★からだの内側からと外側からの両方の面で対策が大切です!!

### ～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。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。何をすることも、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っています。

今年度も、保健室の活動にご協力いただきありがとうございました。

