



ほけんだより



本地丘小学校
令和7年3月10日

3月の保健目標 健康な生活が できたか 振り返ってみよう

たくさん花粉が飛んでいます

最近、くしゃみや鼻水、咳の訴えが多くなっています。花粉症はときに、頭をぼーっとさせたり、ねむくさせたりすることがあります。かぜの症状に似ているので、症状の治りが悪い人は花粉症を疑ってみましょう。ピークになる前の対策が重要です。

花粉は衣服や髪にもついています。家の中に入る前に、はらうといいでしょう。



また、風邪を引くと鼻の粘膜が荒れ、花粉が付きやすくなってしまいます。体調管理にも気を付けましょう。



月経のはなし

「生理の時も、安心・安全に過ごせるように」という考えが全国の学校に広まっています。本校でも、生理用品を女子トイレに設置しています。様々な理由で必要なときにぜひ使ってくださいね。なくなったときは保健室まで知らせてください。



さあ、今年度も残り2週間となりました。1年間みなさんは健康に気をつけ過ごすことができたでしょう。できたところにチェックをつけて、自分の頑張りを褒めてあげましょう。

1年間の健康生活ふりかえりチェック!

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



☐ 早ね早おきができた



☐ 毎日3食をきちんと食べた



☐ すききらいをへらせた



☐ 元気に運動をした



☐ 外から帰ったあと手洗いをした



☐ 大きなけが・病気をしなかった



☐ 友だちとなかよくすごした



☐ 食後はきちんと歯をみがいた



☐ ぐあいがよくないところをなおした

6年生は中学校へ、1～5年生は次の学年へ。みなさんの成長をおうちの方も先生たちもうれしく思っています。この1年間元気に過ごすことができた人はぜひ続けていってください。

そして、けがや病気があった人は、「あそこで転んでけがをしたのは?」「あのとき風邪をひいたのは?」というふうに「わけ」を考えてみてほしいです。これから同じことが起きないようにどうすれば良いか考えて、普段の生活に生かしてほしいと思います。



保護者の方へ

今年度も残り一月となりました。保護者のみなさまには、今年度もたくさんのご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。



学校保健委員会

みなさまは、今年度健康に過ごすことができたでしょうか。さて、2月に学校保健委員会が紙面で開催されました。日頃、学校教育にご協力いただいている学校医さんからのご助言をご紹介します。

内科医 齋藤 篤先生	コロナウイルス感染症やA型インフルエンザが流行しました。今後もB型インフルエンザ罹患者の増加が予想されます。急性期病院もひっ迫するため、 感染症予防の実施をお願い いたします。
眼科医 平良 亮子先生	【視力検査の結果について】低学年では 遠視や乱視、弱視である ことがあります。念のため眼科の受診をおすすめします。高学年では近視の場合が多いため、適切な時期に眼鏡を作ると良いと思います。
歯科医 土屋 淳弘先生	今年度の課題は「むし歯の罹患率増加」「歯科受診のおすすめの回収率の低下」が挙げられます。「 ①毎日歯ブラシをする②だらだら食べをしない③歯医者さんの定期健診に行く 」の3本柱を対策として取り組んでいきましょう。
耳鼻科医 藤澤 利行先生	今年度の学校の健診(5月)では、鼻炎のほとんどがアレルギー性でした。5月にはスギ・ヒノキは終わっているため、 ダニやハウスダスト、イネアレルギーの可能性 があります。症状が強い場合は、受診をおすすめします。
薬剤師 清原 貴之先生	換気は室内のCO2やウイルス、臭い、化学物質を排出し、空気を清潔に保つために必要です。 窓を大きく開けてしっかり換気 してください。

思春期セミナー

2月26日に助産師さんと保健師さんを招き、2・5年生を対象に「いのちの授業」をしていただきました。おなかの中で、小さな赤ちゃんが育つ様子から、生まれてお世話するまでを教えていただきました。一人ずつ赤ちゃんを大切に抱っこする体験を通して命の尊さを学びました。



【卵子の大きさを見る様子】

へその緒を通して、空気をもらいながら10か月かけて、お腹の中で大きくなります。

とっても小さいね。
(黒画用紙に針で穴をあけて、光の方を見ました)



【へその緒と胎盤の説明をする様子】



【泣いている赤ちゃんをお世話する様子】

歌っても泣き止まないな。

次は、ミルクをあげてみよう。
あっ！泣き止んだ！

かわいい！よしよし！
けっこう重たいなあ。



【うまれたばかりの赤ちゃんを抱く様子】