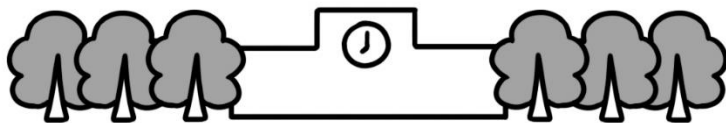




ほけんだより



3月



令和4年3月10日発行 小平市立小平第十四小学校 保健室 釜島 理恵

令和3年度の保健室利用状況 (3月7日現在)

けが 454件 体調不良 376件 その他 193件



だぼく
ねんざ
すりきず など

ずつう ぶくつう
頭痛・腹痛
きもちがわるい など

からだ こころ そうだん
体や心の相談
いちじてき ほけんしつ がくしゅう
一時的に保健室で学習 など

今年度、保健室を利用した人はのべ1023名でした。多くの人が手当てをうけたり休養したりすることで回復し、元気な学校生活に戻ることができています。保健室に来る理由は人それぞれなので、おたがいにやさしい心で過ごせるといいですね。自分や友達の体と心が元気であるためにはどうすればよいかを考えられる十四小の子どもたちであってほしいです。

今年度1年間をふり返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?

<input type="checkbox"/> 朝食も欠かさず食べ、バランスよく栄養をとった	<input type="checkbox"/> 夜更かしをせず、質の良い睡眠を十分に took	<input type="checkbox"/> 運動やお手伝いなどで体をよく動かした
<input type="checkbox"/> 排便のリズムが整っていた	<input type="checkbox"/> 丁寧な歯みがきができた	<input type="checkbox"/> 感染症対策をしっかりと行えた(手洗い、マスク、換気など)
<input type="checkbox"/> 時間やルールを守り、メディアとうまく付き合えた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した	<input type="checkbox"/> 人を思いやり、親切にすることができた

じぶん たいせつ

自分を大切にするために

し 知っておいてほしいこと

みなさんは「プライベートゾーン」を知っていますか？

みずぎ かく ぶぶん くち
水着で隠れる部分と口がプライベートゾーンです。



プライベートゾーンは自分だけの大切な場所なので、むやみに

ひと みに みる させない、さわ させない」というルールがあります。もちろんほかの人のプライベートゾーン

は「見ない、さわらない」ようにしなければいけません。赤ちゃんの時は気にならなかったけれど、

だんだん成長してくると体を見られたり触られたりするの「はずかしいな」「いやだな」と思う

ようになりますね。それでいいのです。自分の体を見られたり触られたりして困ったことがあつ

たら、「やめて」とはっきり伝え、おうちの人や先生に相談してください。

バッチリの対策で



花粉をふせごう！



<おうちの方へ>

今年度も、毎日の検温や、家族が体調が悪い日
はお休みするなどの協力をしていただき、ありがとうございました。保健室におきましては、コロナ禍の影響で、以前よりも早めに早退の判断をさせていただくようになり、保護者の方にもご負担をおかけすることがあったかと感じております。保健室利用者が多い日は、感染を拡大させないため、別室や廊下で対応することになるケースもありました。保健室を利用する児童にはそれぞれの事情があるので、それぞれのペースで丁寧に回復を手伝いたいと思っています。

花粉症の症状が出ている児童が多くなってきました。目のかゆみや鼻水は気合で抑えられるものではありません。また、学校では換気のため窓を開けているので室内でも花粉の影響を受けてしまいます。感染予防のためにも、目を掻いたり鼻をこすったりすることは避けたいところです。早めの眼科耳鼻科の受診、ゴーグルなどの活用をお勧めします。