

ほけんだより

令和7年 1月31日
小平第三小学校 保健室
養護教諭 衛藤 郷美

今年の立春は2月3日です。立春は春の始まりを表す言葉で、寒い冬が終わりに近づき段々と暖かくなってると言われています。しかし朝晩はまだまだ寒い日が続きますね。ゆっくり近づく春の訪れを楽しみに感じながら、引き続き感染予防に努めましょう。今年度も残すところ、あと2か月です。進級に向けて少しずつ心の準備をしていきましょう。

全学年の身体測定が終わりました！！

【3学期の保健指導】15分の保健指導を各クラスで養護が実施しました。



| | |
|----|---------------------|
| 1年 | 「手洗いの大切さを考えよう」手洗いの歌 |
| 2年 | 「せかいで最初にスポンをはいた女の子」 |
| 3年 | 「せきエチケットってなんだろう」 |
| 4年 | 「生活リズムをととのえよう」 |
| 5年 | 「メディアと睡眠」 |
| 6年 | 「がんってなんだろう」 |



全学年の身体測定が終わりました。2学期に測定したときに比べてみなさん大きくなりました。今年度から健康カードがなくなり一人ずつ「発育のようす」としてお手紙で渡しています。4月からどれくらい大きくなったかが書いてあるので、見てください。

ぐっすり、すっきりよく眠るためには？



寒い日が続く朝はなかなか起きられない人が多いのでは？保健室にも「頭が痛い」「すっきりせずもやもやする」と来室する人たちがいます。すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれませんが。

寒い朝もすっきり目覚めるために、次のようなことに注意しましょう！！



寝る部屋は暗くする



寝る1時間前からスマートフォンやパソコンは見ない



ぬるめのお風呂につかってリラックス



自分にあった寝具（枕・布団）を使う

寝る前にその日にあったよいことを思い出す



寝る部屋の温度を調節する



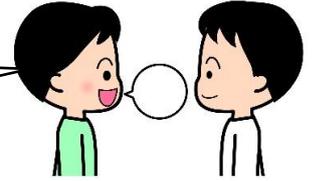
＜考えてみよう！言葉のちから＞

あなたのその優しい一言でお友達があたたかく元気な気持ちになるよ。

大丈夫？早くよくなる
るといいね。



お大事にね。



早く元気になって。
まってるよ。



痛かった？
一緒に保健室に行く
よ。

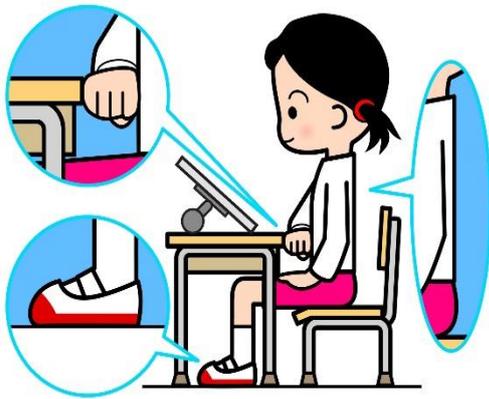


お友達の元気がないとき、具合が悪いときに、ぜひやさしい言葉をかけてあげてください。
「だいじょうぶ？」「先生に伝えておくからゆっくりおいで。」「無理しないでね。」保健室はみなさんのふわふわ言葉であふれています。

ふわふわ言葉はみんなを元気にする魔法の言葉です。三小がやさしい言葉であふれる学校にしましょう。

目を大切に。画面を見るとき正しい姿勢は？

一人一台のパソコンが支給され、これから先もパソコンを使う機会が増えますね！！
パソコンを使う時気を付けて欲しいポイントがあります。



- ① 30センチ以上離す。
- ② 目線は画面と垂直に。
- ③ 机はひじが直角になる高さで。
- ④ 深く座り両足をつける。
- ⑤ 画面が見にくいときは角度と画面の明るさを調整する。

＜「30分」以上みたら「20秒以上」目をやすませよう。＞

30分に一回は20秒以上遠くを見て目を休めよう。
お家でも寝る一時間前からは、画面を見ないようにしようね。



～保健室より～

○「アレルギーに関する調査について」のお手紙を1年生から5年生に配布しました。

アレルギーの有無にかかわらず、全員提出することになっています。期限は1月31日（金）です。

○該当のお子様に「アレルギー管理指導票」（給食でアレルギー対応をしている方）、「心臓病管理指導票」（心臓疾患があり定期的に通院している方）の書類をお渡しします。

年に一回の提出になっていますので受診していただけたらと思います。どうぞよろしくお願いいたします。