

ほけんだより

令和8年 1月30日

小平第三小学校 保健室

養護教諭 衛藤 郷美

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くると言われています。まだ春が近づいているとは思えず朝晩は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	「身に周りのせいけつを考えよう」
3年	「せきエチケットってなんだろう」
4年	「怒りについて考えよう」
5年	「メディアと睡眠」
6年	「がんってなんだろう」

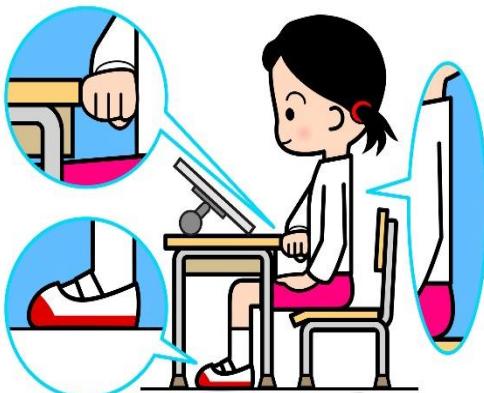


全学年の身体測定が終わりました。2学期に測定したときに比べてみなさん大きくなりました。「発育のようす」として個別にお手紙で渡しています。4月からどれくらい大きくなったかが書いてあるので、見てください。

目を大切に。画面を見るときの正しい姿勢は？

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ほ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。

スマホ、ゲームを使うときは30センチはなす。



寝る1時間前からは使用しないように！！



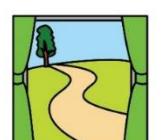
家では時間を見つけて使おう。



～こまめに目の休憩をとろう～

<「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。



かんが <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。

だいじょうぶ
大丈夫？早くよくな
るといいね。

だいじ
お大事にね。

はや
早く元気になって。
まってるよ。

いた
痛かった？
一緒に保健室に行く
よ。

ともだち
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。「大丈夫？」「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。

それでもなんとなく元気が出ないときの対処方は??

まいにちがうこうせいかつ
毎日学校生活を送る中で元気が出ないときだってあります。そんなときは無理をせずにすこしでも心が
かる軽くなる対処法を考えてみてください。自分に合った方法をたくさんみつけましょう！！



すいみん
睡眠をしっかりとる



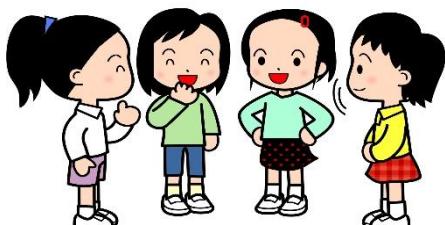
す
好きなことをする



おいしい食事を食べる



だれ
誰かに話を聴いてもらう



たの
楽しいテレビを見て笑う



なに
あえて何もせずにリラックス



～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30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ので受診の際はご提出をお願いします。

○インフルエンザB型が流行しています。学校でも換気、手洗い、うがいの徹底をしていきます。

ご家庭でも朝の健康観察をよろしくお願ひいたします。