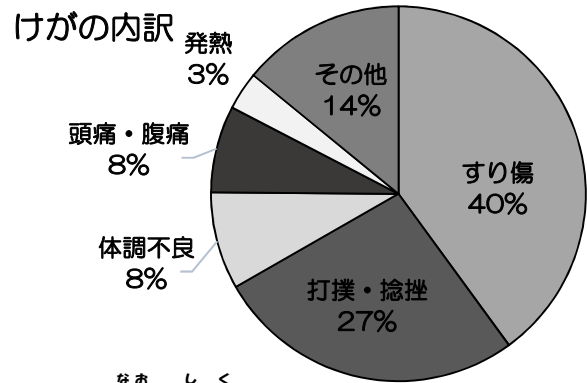




令和4年 3月
北島南小学校 保健担当

たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。4月の頃に比べ、心も体も大きく成長したことと思います。新年度の4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかりと見直しましょう！

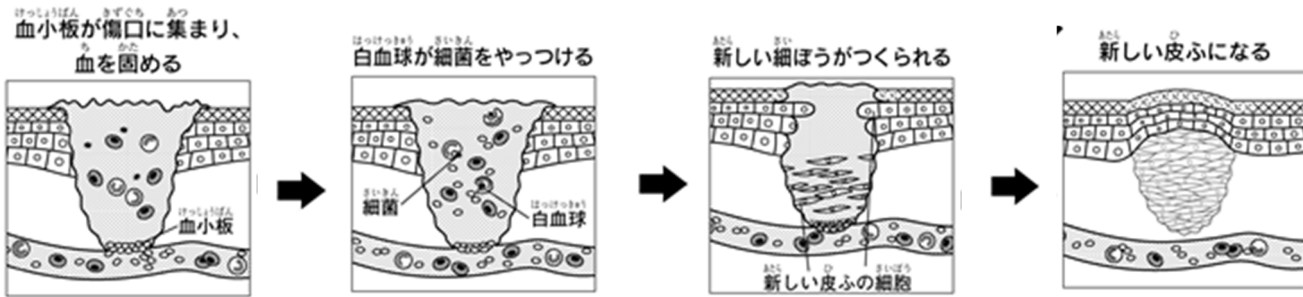
けがや体調不良で保健室に来た人数・・・1374人(4月から2月末まで)



今年度は、すり傷や打撲などで保健室に来る児童が多かったです。また、2学期以降には頭痛や腹痛を訴える児童が増えていました。けがの程度は小さいものがほとんどですが、大きな事故につながるおそれのあるけがもあります。周囲の安全に気をつけて行動したり規則正しい生活を送ることで、けがや体調の悪化を防ぎましょう！

けがが治る仕組み

体にはもともと「傷を自然に治す力」が備わっています。すり傷や切り傷などのけがで出血をした時、血が止まるのはこのような仕組みがあるからです。みなさんも、自分の体の働きを知り、けがのない健康な生活を送りましょう！



外出するときに伝える4つのポイント

休日や春休みになると、外出する機会も増えてくるとお思います。出かけるときは、必ずおうちの人に次のことを伝えましょう！



- ・「だれと？」(友だちの〇〇ちゃんと)
- ・「どこで？」(駅前の公園で)
- ・「何をして？」(すべり台で遊んで)
- ・「何時までに帰る」(4時30分までに帰る)

1年間の生活をふり返ってみよう！

この1年間の生活をふり返って、それぞれの口の中に、いつもできていたら「◎」、少しできていたら「○」、あまりできていなかったら「△」を書きましょう！

<input type="checkbox"/> 早起き・早ねができた	<input type="checkbox"/> 毎日朝ごはんを食べた	<input type="checkbox"/> 外遊びができた
<input type="checkbox"/> 手洗い・うがいができた	<input type="checkbox"/> 毎日ハンカチを持ってきた	<input type="checkbox"/> 食後の歯みがきができた
<input type="checkbox"/> あいさつがきちんとできた	<input type="checkbox"/> 家の手伝いができた	<input type="checkbox"/> 友だちと仲良くできた

合計 ◎… ()こ ○… ()こ △… ()こ

何個◎がついたかな？

どの項目も、みなさんが毎日を健康に過ごすために大切な習慣です。感染症にもまだまだ気をつける必要があるので、しっかりと手洗い・うがい・消毒・換気などの感染症対策を続けていきましょう！また、ウイルスに負けない元気な体を作るためにも、適度な運動と、早寝・早起き・朝ごはんを守り、規則正しい生活を送りましょう。今年十分にできなかったことは、また新学期からがんばりましょう！

お疲れさま

わたしからわたしへ

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦労をねぎらう言葉ですね。この言葉を1年を走り抜けた自分自身にも、かけてあげてほしいのです。

みなさんの体と心は、1年でたくさん動いたことでしょう。体を動かすと疲れしたり、筋肉痛になったりしますよね。でも、そうして強い体が作られていくのです。心も同じです。喜んだり、悲しんだり、怒ったり…。たくさん動いた分、育つもの。それに疲れるものです。春休みには「お疲れさま」と自分に声をかけ、体も心もリフレッシュさせてあげましょう。

