

ほけんだよ！

R8. 3.4 丸子北小 保健室

3月・・・春がやってきました

ついこの間3学期が始まったと思ったらもう3月、令和7年度も終わりにちかくなってきました。今の学年をしっかりと終われるように、やり残したことはないかな？ 勉強でわからないことや、友だちとの関係は？ 次の学年を気持ちよく始められるように、気になることなどがあつたらすっきりさせておきましょう。



クイズに挑戦（ちょうせん）！ 今年のほけんしつの様子から

4月～2月まで

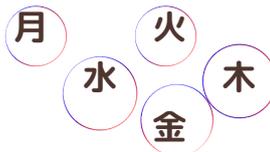


ほけんしつにとってもたくさんの方がきました。クイズで答えてみてね。

1 ほけんしつには、この1年で何人の人が来たでしょう？

- ① 1 3 3 4 人
- ② 2 3 3 4 人
- ③ 3 3 3 4 人

2 ほけんしつに来た人が多いのは何曜日？



3 ほけんしつに来た回数が多いのは何年生？



4 ケガが多かったのはどんなケガ？



5 ほけんしつには、1日平均どのくらいの人 comes？

- ① 10～20人
- ② 20～30人
- ③ 30～40人

☆正解（せいかい）☆

- ①・・・3334人
- ②・・・木曜日
- ③・・・5年生
- ④・・・だぼく（うちみ）
- ⑤・・・20～30人

どのくらいできたかな。



学校保健統計調査結果が出ました 気になるのは『視力』

○視力1.0未満→小学校は3割超え、中学校は約6割、高校生は約7割
このままでいくと、大人になったとき、ほぼ全員が近視状態？

丸子北小も、例外ではなく36%の人が視力1.0未満です。
視力が1.0未満ということは、約5メートルはなれたところから、1.0のCの切れているところが見えにくいということです。つまり、遠くのものをはっきり見ることができない状態です。

春休み、動画やゲームなどSNSにふれる時間が長くなるのでは？

自分の大切な目、自分でまもってね！

- ◇30分やったら目をやすませる
- ◇画面と目のきよりを近づけない
- ◇姿勢に気をつける うつむいたまま長時間やらない



目は心の窓

めはこころのまど

目はその人の心をうつしだすようなもの、いつまでも大事にしたいね。



鼻はムズムズ、目はしょぼしょぼ 花粉症の季節がやってきた！

「先生、目がかゆいです」今年花粉が多いんだって、たいへんだ～

<花粉症の3大症状>

1 くしゃみ

2 鼻水・鼻づまり

3 目のかゆみ

このほかにも、のどや肌のかゆみ、頭痛や発熱、いびきなどがあります。また、集中力がなくなったり、イライラすることもあります。

<どうしたらいい？>

○花粉が入ってくるのをふせぐ…マスクをつける つるつるした洋服を着る 綿製品は花粉がくっつきやすい

○家の中に花粉をもちこまない…玄関で髪の毛や洋服についたかもしれない花粉を払う
そして、うがい・手洗いをていねいに。

○せんとくものは、取りこむときに、ばんばんと花粉をはらう。できれば部屋干しがいいかも。
○体づくり…免疫力(めんえきりょく)を上げる よくねる・よくうごく・よくたべる
食べものでおススメなのは、腸の働きを高める ヨーグルト 納豆 バナナ きな粉
免疫力を高めるビタミンが入っている 卵 レバー ニンジン ほうれん草 植物油など

○早めに医者にかかる…自分に合った薬をもらってのむ

このつらい季節をなんとか乗りこえましょう



「健康の記録」について

R8年度より「健康の記録」の様式を替えます。クリアファイルをお配りしますので、学期末に配られる個人の定期健康診断の結果や発育のようす等のプリントをはさんでください。

「健康の記録」は、ご家庭で保管し、6年間の記録を積み重ねていただくようお願いいたします。



今年度末には今まで使用していましたものをお返ししますので、お子さまの成長をご確認ください。

<健康の記録 変更点ポイント>

- ・学期末に配られる個人票をファイルにつづる
- ・「健康の記録」ファイルは家庭で保管する



春休み大作戦！

学年と学年の間の春休み。あたたかくなって気分はウキウキ、反面、新しい学年への不安などもあるかもしれません。そんなお休みは、いつもと同じように過ごすのが一番。

- 早ね・早おき・朝ごはん
- 運動しよう なにか決めてやるといいね。
- 同じ時間に勉強する
- ゲームや動画などは時間を決める
- 手洗い・歯みがきなど清けつに心がける

身のまわりの整理・整とん

お世話になっているランドセルや机、この休みには中を全部出してきれいにしよう。

いるもの・いらぬものを分けてね。
きっとスッキリするよ。



3. 9

「ありがとう」の日

3月9日は サンキューありがとうの日
あなたはだれにありがとうを言いますか？
あらためて言うと照れくさいけれど、「今日はありがとうの日だから」と、日ごろの感謝の気持ちをこめて言えるといいね。

