

ほけんだより3が

2016. 3.17 入鹿小学校保健室

卒業・進級、おめでとうございます。3月は年度のしめくり。1年生から5年生はひとつ上の学年、6年生は中学校へ、それぞれのステージにすすみます。

そこで、みなさん新生活をスタートさせる前に、この1年間で「やり残した事」はありませんか？気になることをかかえたままでは、何となくモヤモヤ。できれば春休みのうちに片づけてしまおうか、解決に向けて動き出せるように、もうひとつがんばりしてみましよう。

新年度にむけて、
体のメンテナンスを!



1年間の保健室での様子をふいかえて...

平成28年度4月から3月15日までで、どれだけの人が保健室を利用したでしょうか？

答えは・・・ 病気で来た人 **42人** けがで来た人 **96人** でした。

(病気が多かった月は2月です。 けがが多かった月は9月です。)

この1年間で、病気をしたり、けがをしたり・・・色々ありましたね。新年度は、それらを予防することが大切です。なぜ、その時に病気をしたのか、けがをしたのかふりかえり、もし今調子が悪いところがあれば春休みのうちに治しておきましょう。

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<p>しっかり睡眠をとった</p>	<p>快食・快便だった</p>	<p>大きな病気やけがをしなかった</p>
<p>よく運動した</p>	<p>歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた</p>	<p>悩みや不安はあまりなかった</p>
<p>毎日、朝ごはんを食べた</p>	<p>スマホやインターネットに依存しなかった</p>	<p>人にやさしくできた</p>

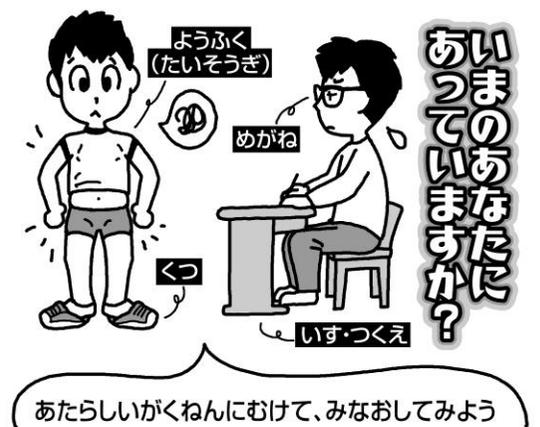
●花粉症の季節です●

花粉症とは、アトピー性皮膚炎やぜん息などと同じ「アレルギー」の一種です。人の体には、病気を起こしそうなばい菌やウイルスが入ってくると、体の外に追い出そうとする「免疫」というはたらきがあります。アレルギーとは、この免疫が普段よりも強くはたらきすぎたなど、実際には病気を起こさないものにまで反応してしまい、くしゃみ・せき・鼻水が出たり、目がかゆくなったりするのです。

【花粉症対策】

花粉がたくさん飛びそうな日(天気がよい、雨上がり、風が吹いている)はとくに、メガネ・マスク・帽子・ツルツルした服を身につけるようにしましょう。

成長はからだだけでなく



「特別」でなくても、「1番」でなくても、だいじょうぶ!

だれとも比べられない、ありのままの自分を大切にしましょう。

心が大人に近づいていくと、思いどおりにできなくて、自分に腹が立ったり、友だちが自分よりもすぐれているように見えたりして、落ち込むことがあります。

しかし、いつも思いどおりにいくわけではありません。自分と友だちが同じではないからこそ、補い合ったり、助け合ったりすることができるのです。

人とは比べられない自分自身の気持ちや、自分にできることを大切にしましょう。