

ほけんだより3月

平成30年3月1日
 横浜市立平沼小学校
 校長 小西 俊光
 養護教諭 遠藤 梨那
 家庭数

やわらかな春の日差しが嬉しい季節となりました。2月は第2回学校保健委員会がありました。本校の学校歯科医杉浦洋二先生（戸部歯科医院）と学校薬剤師の大田富士代先生（平沼薬局）をお迎えして、今年度の「生活リズムをととのえよう」についてのふりかえりをし、子どもたちの取組や成果を知ることができました。参加児童は会の中でメモを取り、各クラスへ伝えてくれました。



早いもので今年度もあと少しで終わろうとしています。この一年間を振り返ってみて、子どもたちはどう成長したでしょうか。先日は最後の授業参観がありました。子どもたちの輝いている姿をみる事が出来ました。この一年を振り返ったり、小さい頃と今を比べて成長を喜んだりして子どもたちは自分自身の成長とともに、家族を始めとするたくさんの方々の支えを感じることができました。また、周りの人たちの思いを知って、感謝の気持ちをいろいろな形で表現し伝えていました。子どもたちの立派な姿に感動し、今後に期待をしています。

心も体も健康な1年をすごせたかな？

☑ チェックしてみよう！

<input type="checkbox"/> 早ね早おきができた	<input type="checkbox"/> すききらいをせず何でも食べた	<input type="checkbox"/> こまめに体をうごかした
<input type="checkbox"/> せいけつな生活ができた (歯みがき、手洗い、うがいなど)	<input type="checkbox"/> 友だちと仲よくできた	<input type="checkbox"/> ストレスを上手に解消した

3月の保健目標 一年間の健康生活をふりかえりましょう

先日、最後の委員会がありました。楽しく仕事ができたとの声が多く、やりがいや達成感を感じたようでした。なかでも、「仕事はいやだなと思ってするよりも、楽しいと思ってる方がよいと思った」と言う子どもがいました。物事を前向きにとらえることができ、素晴らしいです。一歩大人に近づいているのを感じました。



今年度の保健室の利用のようす

病気	人
● 多かった病気は？	
けが	人
● 多かったけがは？	
合計	人

かぜ？花粉症？

かぜと花粉症を見分ける3つのポイントを教えます。

1: 熱 花粉症→なし
かぜ→あり



2: 鼻水 花粉症→水っぽくサラッとしている
かぜ→ネバネバして黄色っぽい

3: 目 花粉症→目がかゆい
かぜ→目の症状なし



花粉症だと思っても、実はかぜ...ということもありますから、体のようすをよく観察して、ぐあいが悪いときは、おうちの人や先生に教えてください。