

ほけんだより



令和2年3月3日発行
磐田市立向笠小学校
保健室

今年度も残りあと1か月となりました。次の学年を迎える前に、心の準備をしておきましょう。少しずつあたたかくなってきましたが、まだまだ寒い日もあります。感染症予防は、意識して続けるようにしましょう。

こんげつ けんこうもくひょう
今月の健康目標は、

けんこうせいかつ はんせい こころ かんが
「健康生活の反省」「心の健康について考えよう」です。



1年の生活をふりかえり、できたところに○をつけよう。

- 目標のねる時間にねることができるように心がけた。
- 毎日早起きして、朝ごはんをしっかりと食べた。
- ごはんの後は、必ず歯みがきをした。
- 晴れた日は外で遊ぶなど、たくさん運動した。



○がつかなかったところは、4月からできるように心がけましょう！



心と体はつながっている！？



心が悲しいと、食欲がなくなったり、眠れなくなったりすることがあります。



おなかがすくと、やる気が出なったり、気持ちがイライラしたりすることがあります。

このように、心と体はつながっているのです、どちらかが健康でなくなってしまうと、もう一方も健康でなくなってしまうかもしれません。



☆毎日の健康観察で、「今日は心の元気がないな」と思ったら…

先生や友達と話をしたり、体を動かしたり、お気に入りの本を読んだりすることで、気持ちがリラックスすることがあります。自分で、気持ちが楽になる方法を見つけてみましょう。

学年のまとめの時期になりました。12月下旬からインフルエンザでの出席停止が続いていましたが、2月28日現在、欠席数も落ち着いてきています。今年度も残りあとわずかです。お子さんが元気に登校できるように、御家庭での健康管理をお願いします。



子どもの心のSOS



悩みやストレスでいっぱいになると、様々なサインが現れます。特に心のSOSは、睡眠、食欲、体調、行動の4つに出てくることが多いと言われています。学校でも気をつけて見ていきますが、「今まではこんなことなかった」「普段の様子と違う」など、お子さんの様子が気になったら、話を聞いてあげてください。

<睡眠>

- ・寝つきが悪い ・睡眠リズムがくずれている
- ・夜ふかししている ・眠れないと言う
- ・朝なかなか起きられない ・寝すぎる



<食欲>

- ・食欲がない ・急にやせた、または太った
- ・食べすぎる ・体重をととても気にしている
- ・特にごはんやパンなどの炭水化物を欲しがる



<体調>

- ・体がだるそう ・顔色が悪い
- ・疲れている ・元気がない
- ・腹痛や頭痛、めまい、吐き気などを訴える



<行動>

- ・学校に行きたがらない ・友達と遊ばなくなった
- ・何もしないで長い間ぼんやりしている
- ・表情が変わらず、感情面での反応が少なくなった

※厚生労働省HPに詳しく載っています。お時間があれば見てみてください。



1年～5年生の保護者様へ 健康管理カード・保健調査票記入のお願い

今年度保健室でお預かりしていた健康管理カード・保健調査票を保健連絡用封筒に入れてお返しします。健康管理カード・保健調査票は、来年度用の用紙を同封しますので、新たに記入してください。2枚を保健連絡用封筒に入れ、始業式の日に出していただきますよう、よろしくお願いします。



【養護教諭より】

六年生のみなさんはもうすぐ卒業ですね。おめでとうございます。一年生の頃からの身長伸びを見ると、四十センチ程伸びた児童もいます。心も体も大きく成長した六年生。希望をもって元気に中学校へ進学してほしいと思います。

低学年の児童が六年生に、「もうすぐ中学生になるの？」と聞いていました。一緒に遊んでくれたり、けがをしたときに優しく保健室に連れてきてくれたり、六年生との思い出がたくさんありますね。

別れの寂しい時期ではありませんが、四月には新しい一年生が入学してきます。在校生は、自分たちがしてもらったように、優しく接し続けてくれると思います。新しい出会いが今から楽しみです。

