



～おうちの人と読みましょう～ 令和3年3月9日 久山町立久原小学校 保健室

3月は学年のしめくくりの月です。この1年はどんな年でしたか？4月は休校で始まり、みんなで新学年のスタートを切ることができませんでした。5月に学校が再開して、いろいろな制限がある中、思い出に残る楽しかったできごと、きつかったけれど達成感を味わえたできごと、うまくできなくてやさしかったできごとなど、いっぱいあったことでしょう。たくさんの経験をしたみなさんは、1年前よりも、心も身体もぐんと成長しているはず。さあ、この1年を振り返ったら、次の学年に向けて新しい目標を立ててみましょう。



## 花粉症Q&A

### Q. 花粉症ってなあに？

A. ヒトの体には、病気にならないために、体の中に入って来たものを「受け取るか？ 追い出すか？」と考えるしくみがあるんだ。花粉症は、体の中に入って来た花粉を「悪いものだ！」と判断して起こるよ。花粉を外へ追い出すために、鼻水やなみだで洗い流したり、くしゃみで吹き飛ばそうとするんだね。



### Q. どうすればマシになる？

A. 花粉を体の中に入れてないように工夫しよう。外に出るときは、メガネ・マスク・ぼうしを忘れずに。ツルツルの上着だと花粉がつきにくいよ。



### Q. 花粉症じゃない人は？

A. 花粉症で友だちが苦しそうなのはつらいよね。校舎に入る時は、服や髪についてた花粉をはらうなど、思いやりをもてるといいね。



## 1年間の健康チェック

今年1年、がんばったことに印をつけよう！

- はやねはやおきをした
- いつも正しい姿勢ができた
- ごはんの後に歯みがきをした
- 手洗い・うがいをした
- 外で元気に遊んだ
- スキライセず何でも食べた
- 毎日ハンカチとティッシュを持っていた



7つできた！

4~6つできた！

すごい！

もう少し！

その調子で健康習慣を続けよう

できなかったことは、新しい学年の目標にしよう

1~3つできた！

どれもできなかった

がんばって！

ざんねん！

ほかの健康習慣も取り入れてみよう

まずは、できそうなものから取り組んでみて

# しんねんとむ 新年度に向けて

## ○むし歯の治療は済んでいますか？

10月の歯科検診でむし歯が見つかって、まだ治療が済んでいない人は、新しい学年になる前に歯医者さんで治療してもらいましょう。また、むし歯がなかった人も定期的に歯医者さんで診てもらい、歯を健康に保ちましょう。



## ○メガネは目に合っていますか？

メガネをかけている人は、定期的に検診を受けましょう。目に合っていないメガネをかけていると、目が疲れやすくなりますよ。



## ○調子の悪いところはありませんか？

心とからだは元気ですか。なにか気になるところがあれば、おうちの人や先生に相談してみましょ。新学期に向けて体調を万全に整えましょね。



## ○新型コロナウイルス感染拡大予防について

今年1年間しっかり取り組むことができましたね。この調子で新学期からも引き続き、感染予防をしっかりとしましょ。ひとりひとりが意識して、久原小学校みんなの健康を守りましょ。



## 年度末を迎えるにあたって保健室から保護者のみなさまへ

保護者の皆様には、1年間、保健関係の様々なことや新型コロナウイルス感染症予防対策にご協力いただき、本当にありがとうございました。おかげさまで、久原小学校の子どもたち、そして職員も元気に過ごすことができました。来年度も引き続きご協力よろしくお願ひします。

学校でも新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行うのは今年度初めてのことで、職員みんなで学びながらの1年でした。保健室でも、いろいろな場面でたくさんの医療関係の方々に関わっていただきました。保護者の方の中にもたくさん医療関係の方がいらっしゃると思います。最前線でお仕事をされている医療関係の方々には「感謝」の1年でした。ほんとうにありがとうございました。

また、シルバー人材センターの方々に毎日、学校中の消毒作業をしていただいています。そのことにもとても「感謝」しています。このほけんだよりを通じて、保護者の皆様にもお知らせしたいと思います。

