

すこやか



※お家の人と一緒に読みましょう





少しずつ寒さが和らぎ、春の訪れを感じる季節となりました。
みなさんにとって今年はどうな1年でしたか。心も体も元気に過ごすことができましたか。
3月は、今の学年のまとめと次の学年に向けての準備の月です。4月から元気に新しいスタートを切るために、3月も健康に気を付けて過ごしてもらいたいと思います。



この1年間 心と体の健康に

気を付けて生活できましたか？

できたところには『○』もう少しがんばった方がよいところには『△』をつけましょう♪

<p>好き嫌いせず、 バランスの良い 食事を心がける ことができました。</p> 	<p>1日30分以上、 運動することが できました。</p> 	<p>早寝早起きを 心がけ、規則 正しい生活が できました。</p> 
<p>ていねいな歯みがき や手洗いなど、衛生的 な生活を心がける ことができました。</p> 	<p>ストレス（つかれ や、もやもやした 気持ちになった 時）、上手に解消 （なくすこと） できました。</p> 	<p>お家の人や友だち、 先生と楽しく 過ごすことが できました。</p> 

1年間の衛生検査の結果

毎週、水曜日に衛生検査（ハンカチ・ティッシュ・爪の長さ・朝ごはん・朝の歯みがき）をしました。

1年間でチェックが5つ以下の人は **10人** でした。

今年は、残念ながら、全学級パーフェクトの日がありませんでした。

心も体も元気に過ごすために、とても大切なことです。

来年度は、1日でも多く、全学年がパーフェクトになれるようみんなで声をかけあっていきましょう。

新しい学年の準備をしよう！

口むし歯など治療が必要な人は、治療をしましょう。

口体操服やくつ（うわばき・体育館シューズ）のサイズは、小さくなっていないか確認しましょう。

口めがねなどをかけている人は、見えにくいかな確認しましょう。

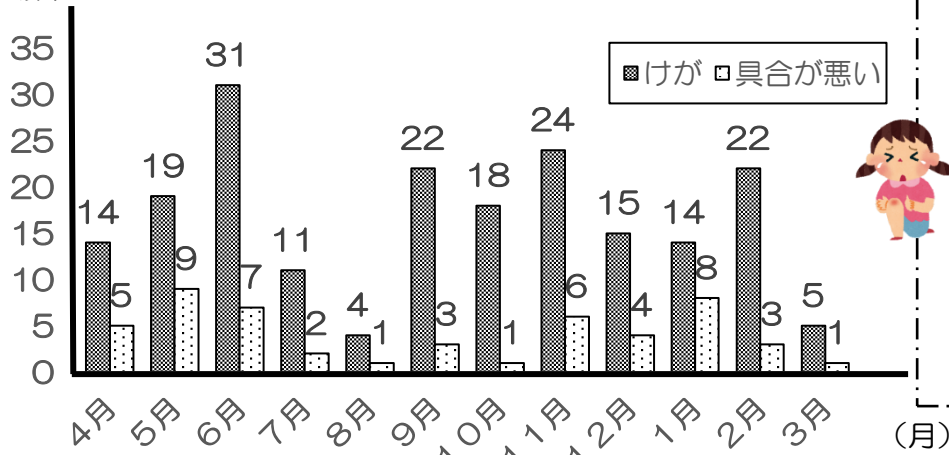
口勉強道具の整理をして、新学期から使う持ち物を確認しましょう。

口新学期にがんばる目標を立ててみましょう。



1年間の保健室利用状況

(人数)



《けがの手当てきた総数》
199人

《多かったけがの種類》
打撲・擦り傷

《けがが多かった場所》
教室・運動場

《具合が悪くてきた総数》
50人



中間タイムや昼休みに多くの方が外でサッカーや一輪車、なわとびなど、学校行事等に合わせ、外で思いっきり体を動かしていました。暑い日も、寒い日も元気に外で遊ぶ子どもたちを見守りながら私の方がいつも元気をもらっていました。

1年間の保健室利用状況をみると、けがで保健室を利用する人が多くいました。また、昨年度に比べて、捻挫での来室も増えています。運動遊びする前には、ストレッチをして体を伸ばしてから運動遊びをしましょう。また、お互いがけがをしないために動きなどが激しくなりすぎないように注意しながら動けるといいですね。みんなが楽しく遊べるようにしましょう。



～「ありがとう」は魔法の言葉～

3月9日はサン(3)キュー(9)のごろあわせで、「ありがとうの日」です。

「ありがとう」とは、めったにないという意味の「ありがたし」が語源で、それが感謝の気持ちをあらわす言葉になってきたそうです。

「ありがとう」は、言ったほうも言われたほうも、うれしくなる魔法の言葉ですね。いつもしてもらって、当たり前となり、なかなか言えていない「ありがとう」をぜひ見つけて伝えてみるといいですね。

お家の方へ

この1年間、毎日の健康観察や感染症対策、急なケガや体調不良時の送り迎えなど、たくさんご協力いただきありがとうございました。

保健室からお子さんを見守ってきて、一人ひとり、体だけでなく心も大きく成長したように思います。視力検査が上手に受けることができるようになったり、爪をきちんときることができるようになったり、下学年の子がけがをしたら、傷口を水で洗ってくれていたりする、などたくさんの成長がみられました。

これからもお子さんが元気に安心して過ごせるように、保健室から様々な面からサポートしていきたいと思っています。今後ともよろしく願いいたします。

がんばったみんなにハグを



1年間、たくさんがんばった子どもたち。ぜひ、オススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ



なぜハグがいいの？

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。

おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。

ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうですよ。