

えがおのたね



大田区立東蒲小学校

校長 鈴木 裕二

養護教諭 島田 早津樹



No.12

すこ 少 ずつ ひ 日 ざ 差 し や 風 に 春 を かん 感じ ら れ る ひ が づ え て き ま し た 。 ま も な く 6 年 生 は 卒 業 を 迎 え 、 4 月 か ら は 中 学 生 。 1 年 生 か ら 5 年 生 は 次 の 学 年 へ の 進 級 と い う 「 新 し い 出 発 」 が 待 っ て い ま す 。 4 月 か ら の 新 し い 生 活 に 備 え る た め に も 、 健 康 に 気 を つ け て 学 年 の し め く くり を し っ か り 行 え る よ う に し ま し ょ う 。

1年間の健康生活をふりかえろう

児童のみなさんへ



すきらいせず、なんでも
食べましたか？

はやねはやおきをしてい
ましたか？

はみがきを毎日しっかり
行っていましたか？



あいさつがしっかりできて
いましたか？



友だちと仲良くすごすこ
とができましたか？

手あらい・うがいをしてい
ましたか？

ハンカチ・ちりがみは毎日、
身につけていましたか？

つめは、伸びていません
でしたか？



外で元気よくあそんで
いましたか？

毎日楽しくすごすことが
できましたか？

3月の保健目標は「1年間の健康生活をふりかえろう」です。できていたところには、 にチェックをつけてください。9個以上チェックがつけば合格です。できていなかったところは、次の学年での目標にしてがんばりましょう。

花粉シーズン突入です！



花粉症シーズンになり、目のかゆみや鼻水などの症状を訴えて保健室に来室する人が見られるようになりました。鼻をかみすぎて「鼻血が出た。」と言って来室する人も時々見られます。

花粉に対するアレルギーがあるとわかっている人は、早めにお医者さんに相談し、薬をもらう、マスクや花粉用めがねをするなど、対策をしっかりとっておきましょう。

自分の体の主人公は自分自身です。自分が毎日を快適に過ごすためにはどうしたらよいかを考え、自分の体と上手につきあっていけるようにしましょう。それは、自分自身を大切にすることでもあるのです。

鼻うがいの効果とは？



生理食塩水などを使って鼻の中を洗う「鼻うがい」は、インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」がルーツとされています。

アレルギー性鼻炎に悩む10人の人の協力を得て、朝晩2回の鼻うがいを1か月続けてもらった実験では、鼻の中のむくみや出血などのアレルギー症状が改善し、鼻水などの自覚症状についても大幅に改善したという報告があります。生理食塩水によって、異物を排除する働きが改善するからと考えられています。通院中の人は、主治医の指示に従って行ってください。

(北里大学メディカルセンター 耳鼻咽喉科大木 幹文医師の報告より)

<鼻うがいのコツと注意点> 鼻うがいの器具は、薬局やインターネットで購入できます。

- 1 生理食塩水の温度に注意する (生理食塩水 0.9%は、38℃程度が目安)
- 2 声を出しながら洗う (生理食塩水が気管に入るのを防ぐ、中耳炎を防ぐため)
- 3 生理食塩水の勢いは強すぎず、弱すぎず
(強すぎると鼻の中の粘膜を傷つける恐れがある。弱すぎると洗浄できない)

この1年をふりかえって...

児童のみなさんへ



みなさんにとってこの1年間はどんな1年でしたか。楽しかったことだけでなく、苦しかったこと、大変な思いをしたこともきっとたくさんあったことでしょう。

この「えがおのたね」を書いている私にもいろいろなことがありました。



学校は、いろいろな人が集まる場所です。いろいろな人がいるということは、いろいろな「価値観（ものごとの考え方、とらえ方、感じ方）」があるということ。当然、「価値観」の違いからトラブルが起きることもあります。

でも、そういう価値観の違う友達がいるからこそ、そこから教えてもらえること、学べることがたくさんあるのです。だから友達は大切なのです。嫌なこと、嬉しいこと、様々なことが起こる学校は、みなさんにとって、「人生の学び」に多く遭遇できる場所でもあるのです。



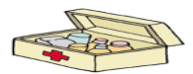
この1年、保健室でいろいろな話をしに来た人もたくさんいましたね。私は、みなさんの悩みや話を聞いてきましたが、心の中の気持ちを一緒に整理しただけで、問題そのものを「解決」してあげたことは一度もありません。

それは、その問題を通して、みなさんが自分自身の課題について深く考えたり、友達とのかわり方を見直したりする中で、自分なりの答えを出していくことが「人生の学び」につながると思っているからです。

「人生の学び」とするためには、誰かのせいにするのではなく、「自分はどうか」「自分は、今後どうしていくとよいのか」と自分自身を振り返って考えることが大切です。

保健室を訪れたみなさんは、悩みながらも自分のことをよく見つめ、振り返って考えた上で意思決定をし、前に進んでいました。

それができたみなさんは本当に素晴らしいと思いますし、それは確実にみなさんの「力」になっていると信じています。



4月になると、みなさんは新しい学年に進級します。6年生は中学生になります。春は別れの季節でもありますが、新しい自分に生まれ変わるチャンスでもあります。

たくさんの「人生の学び」が訪れるよう、春からのみなさんの新生活を保健室から応援しています！！



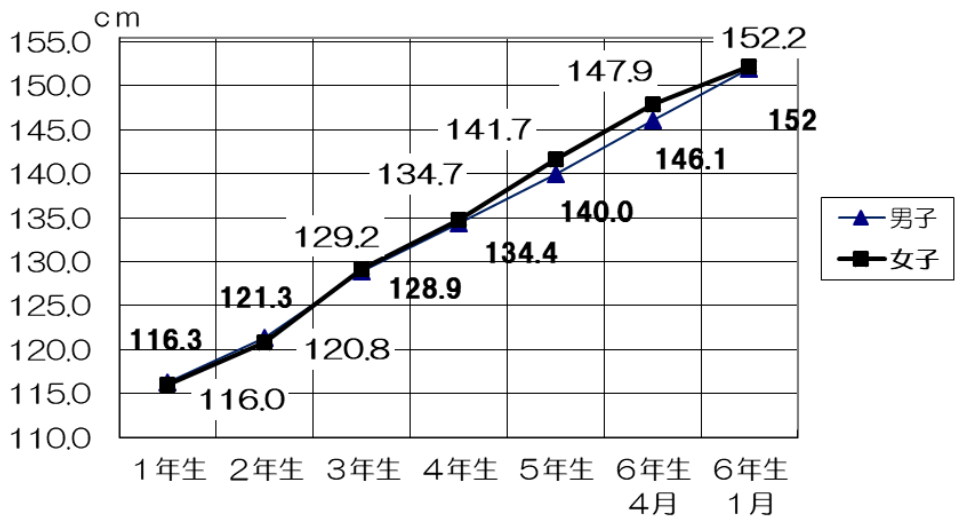
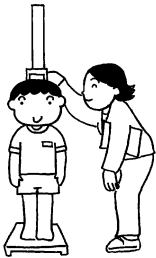
6年間でこんなに大きくなりました

3月22日に卒業を迎える6年生の成長の記録（平均値）をグラフにまとめてみました。

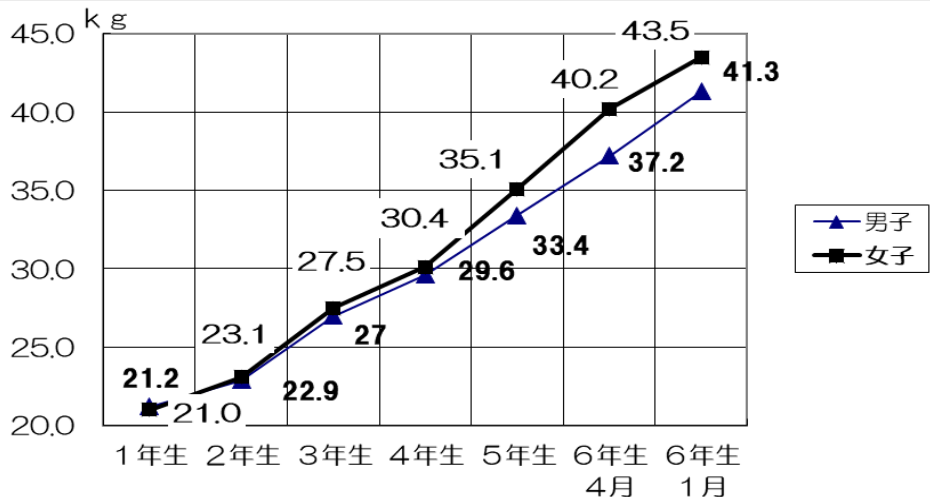
平成30年の4月（1年生）の平均値からみても、この6年間で大きく成長したことがわかります。❁6年生のみなさんへ❁グラフはあくまでも平均値です。成長には「個人差」があります。自分の「成長」をもう一度1月にお返しした「健康カード」で確かめてみてくださいね。

身長しんちやうの記録きらく

※ゴシック体の数値が男子、丸ゴシック体の数値が女子です。



体重たいじゆうの記録きらく



男子

6年間の伸び 35.7 cm
6年間の増え 20.1 kg

女子

6年間の伸び 36.2 cm
6年間の増え 22.5 kg