



ほけんだより



令和4年3月1日（火）
大田区立矢口小学校
校長 井上光広
養護教諭 笹渕 明日香

3月になり、少しずつ寒さも和らぎ、春の気配を感じる季節になりました。3月はお別れの季節です。6年生は卒業、1～5年生は新しい学年へと進級します。この1年間の自分の生活や行動を振り返り、新たな気持ちで来年度に向けて準備をしてほしいと思います。



●令和3年度、保健室の来室状況 ※4月～2月分



今年度の保健室の来室者はのべ 1964 人でした。コロナウイルス感染症が流行する前と比べると約半数ほどの件数です。昨年度は怪我の多い1年でしたが、今年度は大きな怪我也少なく、落ち着いて過ごすことができていると思います。その一方、気持ちが落ち着かない、学校に行くのがしんどいなと感じている子が学校全体で多いと感じる1年でした。コロナウイルス感染症の流行で、マスク生活になり、ストレスも知らないうちに溜まっていることも要因のひとつかもしれません。保健室は怪我や病気だけでなく、心が不安定なときにも受け止めて、子どもたちが心身ともに健康な学校生活を送れるように、来年度も応援していきます。

●花粉の季節がはじまりました

東京では、2月19日に花粉の飛散開始が発表され、花粉シーズンがスタートしています。今年のスギ花粉のピークは、3月中旬から下旬頃で例年よりもやや遅いと予測されています。その後、4月上旬から中旬にかけてヒノキ花粉のピークが始まります。今年の花の飛び量は例年よりも、やや少ないと予測されていますが、花粉症の人には辛い季節です。また、今年度は新型コロナウイルスの症状も風邪症状と似ていて区別することが難しいかもしれません。花粉症の予防にも、感染症の予防にも、共通してマスクの着用は有効です。少し暖かくなってきて、マスクも苦しさを感ずますが、正しく付けて、体に摂り入れないように注意してほしいと思います。

【花粉対策】

- ・外出の際に、天気予報の花粉症コーナーをチェックする。
- ・花粉が飛びそうな日にはメガネ・マスク・帽子・ツルツルした洋服を身に付ける。
- ・帰宅時には、洋服や髪の毛、持ち物についた花粉を払い落としてから家の中に入る。



ある日のほけんしつ

養護教諭のお腹が大きくなってきて、(只今妊娠8か月)様々な学年の子がお腹を触りに来室し、「今、大きさはどのくらい?」「動いてる?」「苦しいの?」など色々な疑問をぶつけてます。毎日本調を気にかけられる6年生の男の子もいて、優しさも感じています。特に、理科で「人の誕生」について学習したばかりの5年生の男の子は興味があるようで、お腹に触れては毎回動くのを待っている姿がかわいらしいです。また、先日5年生の授業でお腹の胎児の様子をイラストで書く学習があり、見せてもらいましたが、気を付けて立っていたり、指しゃぶりをしていたりする姿を一生懸命書いていて、興味深さを感じました。また、そこから5年生の初経・精通指導も行いましたが、4年生とは違い、とても興味感心が高く、指導の必要性を改めて感じました。ネット情報の多いこの現代だからこそ、周りの大人が正しい知識を伝えていきたいですね。なかなか話題になりにくいですが、おうちでも産まれた時の話などを伝えてみてはいかがでしょうか。

ほけんだより 3がっ



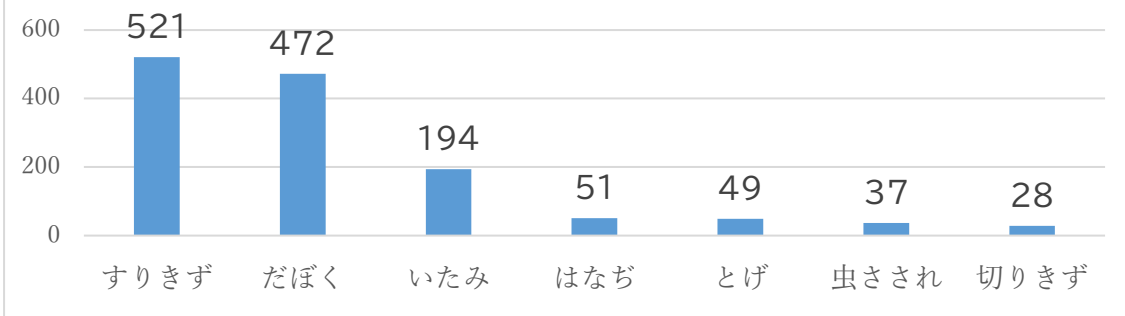
今年度の保健室利用状況

けが _____ 人
 病気 _____ 人
 合計 _____ 人

多かった
 けがは? ○○○○?

こんねんど、矢口小で起きたけがの種類です。すりきず・だぼくが多かった1年でした。みなさんは自分でけがをしたときに、そのまますぐに保健室にきていませんか？まずは、けがをしたところを水でよく洗ってから保健室に見せに来てくださいね！

べつにんすう
 矢口小のけが別人数



3月3日 耳の日

こんなことはありませんか？

- 耳あかがたまっている
- 聞こえにくい
- いたい、かゆい
- キーンと耳なりがする

みみを大切にしよう!

- たたかない
- 定期的にそうじをする
- 耳元で大声を出さない
- 鼻をかむときは片方ずつかむ

ヘッドホンやイヤホンで大きな音を聞いていませんか？長い時間聞いていると、耳が聞こえにくくなる場合があります。また、イヤホンを使っている、周りの人の声や自動車の音が気付かないと大きな事故につながってしまうかもしれません。あまり使いすぎず、耳も大切にしましょう。

1年間の生活をふりかえって...

できていたらにチェックを入れよう!

生活習慣面

- はやはや 早ね早おき
- バランスのよい食事
- てきどな運動

せいけつ面

- はみがき
- 手洗いうがい
- ハンカチティッシュ

こころの健康面

- おはよう!
- 元気にあいさつ
- 友だちと仲良し
- ストレスの解消

もうすぐ6年生は卒業、1~5年生は進級ですね。この1年はどんな1年でしたか。きっと喜んだり悩んだり、色々な感情と向き合った1年でもありましたよね。進級しても、心と体を健康に、いろいろなことにチャレンジしてほしいと思います。