

# ほけんだより



おうちの人と読んでね★  
2023.3.6  
石崎小学校 保健室



## 保健目標

## 健康に過ごせたかふりかえろう

毎日を健康に過ごすヒケツは、体と心が健康であることです。そのためには、「自分の健康は自分で守る」という意識で行動することが大切です。この1年間を振り返ってみましょう。

- 早寝・早起きをして、生活リズムを守っている。
- 3食、栄養バランスのよい食事をとっている。
- 食事のあと歯みがきをしている。(特に夜のはみがきはかならずしましょう。)
- メディア機器はルールを決めて使っている。
- 手洗いをこまめに、ていねいにしている。
- 自分なりのストレス解消法がある。
- 相談できる人がいる。



チェックがつかなかったところは、次の1年間でチェックをつけられるように、毎日の生活の中で意識できるといいですね。

## 春休み中に治療をお願いします

今年度の検診や検査で異常が見つかった人には、その都度治療のお知らせ用紙を渡してきました。今年度のむし歯の治療率は74.5% (51人中13人が未治療) です。春休み中に時間を作り、治療をお願いします。また視力検査でB以下だった人で今年度1度も受診していない人も受診をお願いします。とくにCやDの人は必ず受診しましょう。



新しい学年を  
元気に迎えましょう!

## ★発育のようすについて★

1年間の「発育のようす」をあゆみの封筒に同封します。1年間の成長の様子が書かれていますので、ぜひお子様とご覧になってください。6年生は卒業前にお渡しします。

## あたりまえをありがとうに



これって  
あたりまえ?



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと (=当然) や、ありふれていること (=普通) という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも!?

## 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達。ぜひ、おすすめしたいスキンシップが「ハグ」です。

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

「リラックス効果」や「ストレス解消」、「幸福感や安心感がアップする」など、いいことがたくさんあるそうです。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうです。「毎日がんばってるね。」と大好きなおうちの方にハグをしてもらうことは、子ども達にとってとてもうれしいことなのですね。



## ほけんしつの1年間 ~ 保健室来室記録より (4月~2月の集計) ~

保健室の  
利用件数

850  
件

ケガで来た人  
561人

一番多かったケガ  
だぼく

体調が悪くて来た人  
289人

一番多かった症状  
頭痛

けがや体調不良の他にも、ぼ~っとしに来る児童(保健室は日当たりがよいので、晴れた日はとても暖かく気持ちがいいです。)話をしに来る児童など、いろいろな児童が来室します。短い休み時間ですが、その時間に少しほっとできるような空間でありたいと思っています。今年度もあとわずかになりました、1年間、保健室の運営にご理解とご協力ありがとうございました。