

ほけんだより3月

令和6年3月4日
新宮町立立花小学校 保健室

春らしいあたたかな日になったかと思えば、冬にもどったようなつめたい空気の日もあり、服そのの工夫がむずかしいですね。ぽかぽか陽気がまちどおしいですね。

今年度の終わりがもう目の前にちかづいています。どんな1年をすごすことができましたか?できるようになったこと、がんばったけどむずかしかったこと、みんなと協力してなしとげることができたこと...思い返すと、いろんなできごとがあったのではないのでしょうか。ほけんだより2月号の「リフレーミング」を思い出して、できなかったことをかぞえるのではなく、できたことに目を向けましょう。みなさん、自分の思っている以上に、たくさん成長していることに気づくはずですよ。春休みは、ぜひその自分のがんばりや成長をいたわり、自分自身に「よくがんばったで賞!」をあげてくださいね。

1年間の記録

立花小学校の保健室でも、一年をふりかえてみました。
新しい学年でも、けがや健康に気をつけてすごしましょう。

memo

来た人が多かった月

月

人



10月はけがだけでなく体調が悪くて来室する人も多かったです。寒くなり始める秋は注意ですね!

memo

来た人が少なかった月

月

人



12月は冬休みに入るの、学校に来る日が少ないのかもしれないしそうですね。

memo

ケガで来た人

人

一番多かったケガ



ちなみに、2ばんめは『だぼく』、3ばんめは『ねんぎ』でした。では、一番けがが多かった月はいつかわかりますか?答えは...『5月』です!そう、運動会練習がある月ですね。ころぶのも悪いことばかりではなく、けがが少ない『上手なころび方』ができるようになるには、『たくさんころぶ』ことも大切です。体でおぼえていくんですね。ただ、『きずのよごれはすぐ落とす』ことはわすれずに!

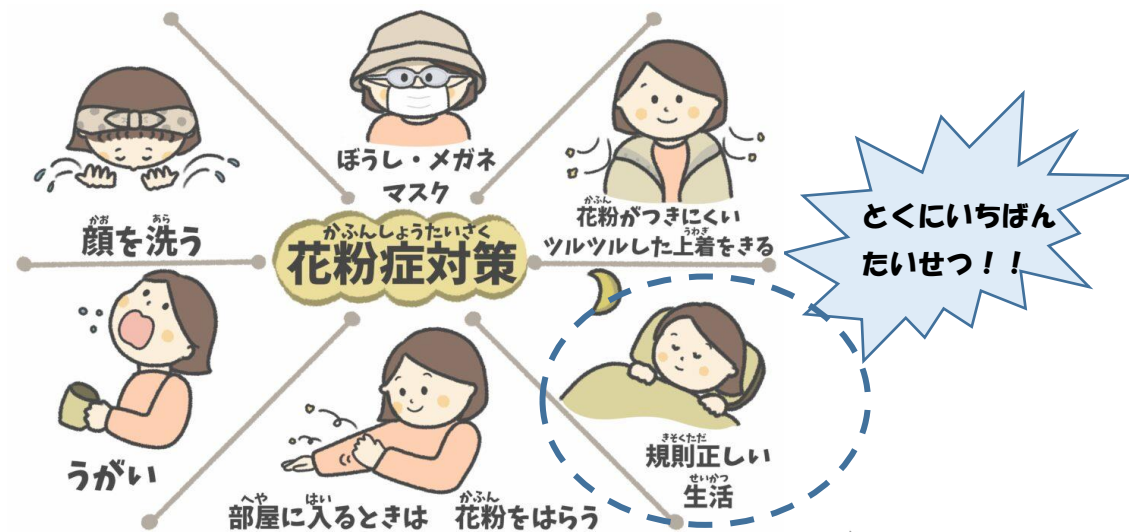


かふんしょうにちゅうい! 花粉症



毎年だんだんはじまりがはやくなっているような気がします...今年も、花粉症の季節がやってきたようです。最近では小学生のうちから花粉症になやむ人も多くなってきていますね。

九州はもうすでに、花粉のピークをむかえているそう...。そしてこのピークは4月まで続くおそれもあるようです。大切なのは、はやめはやめの対策です。すっきりとした体調、気持ちで春をむかえたいですね。



とくにいちばんたいせつ!!

健康委員会さんの1年間の活動をしょうかいします!

1年間、立花小のけんこうのため、学校のさまざまな場所・場面で、たくさん活やくしてくれました!ありがとうございます!



☆毎日保健室での活動だけでなく、体育かんそうこのせいりもしていました!



☆2学期は『歯の大切さ』について全校に放送しました。どの学年もしんけんに聞いていました!



☆雨の日は注意のためのポスターをはっていました。みんな気づいていたかな?



☆保健室前にはあった『けがのあて』のけいじ物は、健康委員がアイデアを出しあい、みんなが楽しめる『あみだくじ』の形でつくったもの。いろんな学年が立ち止まり、よく見ていました。