

# ほけんたより

横浜市立上瀬谷小学校  
保健室

## ☆ 1年間の健康生活の反省をしよう ☆

この1年間、元気に過ごせましたか。学校では「大切にしよう ‘いのち’ 大切にしよう ‘からだ’ ~自分の生活をふりかえろう~」をテーマに、コツコツ貯金などいろいろな活動をしました。しっかり取り組めましたか？ そのほかの健康生活はどうでしたか。ふりかえってみましょう。

1年間の健康生活をふりかえってみましょう。  
(よくできた=◎ できた=○ できなかった=△)

1年	2年	3年	4年	5年	6年	1年	2年	3年	4年	5年	6年
<b>すいみん</b> ・草ね、早おきは できましたか 						<b>姿勢</b> ・よいしせいで 生活できましたか 					
<b>食事</b> ・朝ごはんを毎日食べて きましたか ・すぎきらいになんでも 食べようとしましたか 						<b>病気の予防</b> ・大きな病気は しませんでしたか ・病気の治りようは できましたか 					
<b>歯みがき</b> ・食事のあとの歯みがき はできましたか 						<b>運動</b> ・外で元気に遊んだり 運動したりすることが できましたか 					
<b>うがい・手あらい</b> ・外から帰ったとき、 食事の前などにうがい や手あらいはできましたか 						<b>せいかつ</b> ・手、足のつめは短く していましたか ・ハンカチ、ティッシュは いつも持っていましたか 					
<b>安全</b> ・ろう下やかいだんは 走らずに歩きましたか ・交通ルールは守れましたか ・大きなけがはしませんでしたか 						<b>こころ</b> ・友だちとなかよく できましたか ・あいさつはよくできましたか ・楽しく学校に通えましたか 					




**3月3日は  
耳の日です。**



**おうちの人へ 子どもの「聞こえにくい」サインを知ろう**

耳に何か異常が起こり、音が聞こえにくくなっていても、子ども自身があまり「聞こえにくい」ことをおうちの人に言わない場合があります。「テレビの音を大きくする」、「呼びかけに反応が悪い」、「何度も聞き返す」、「耳をよく触る」などの行動は、聞こえにくくなっているサインの場合があります。



# いのちの学習

いのちの学習がもうすぐ終わります。子どもたちの感想や家族へのメッセージをご紹介します。



お手がみありがとう。泣きそうなくらいうれしかったよ。かぞくみんな、だいすきだよ。(1年)

私もママとパパがだいすきだよ。たまに姉弟げんかをして困らせてしまうけど、あの手紙で自分がこうやって大きくなったと思ったよ。おなかにいるときから今までありがとう。(2年)

1年	・かぞくのたからもの(11・12月) ・おしえて!くもくん ~プライベートゾーンってなあに~(2月)
2年	わたしのせいちょう(2月)
3年	いのちのバトン(7月)
4年	育ちゆくからだとわたし(11月)
5年	妊婦さん体験、赤ちゃん抱っこ体験(9月)
6年	自分のいのちの時間をみつめよう(12月)

お母さんは、私がおなかの中にいるとき、あんな重たい思いをして毎日過ごしていたんだなと思いました。(5年)

あかちゃんは、首を支える必要があると初めて知りました。まわりにたいへんそうなお母さんがいたら、助けてあげたいです。(5年)

2人から4人、そして8人…たくさんの人から受けついだ命を大切にしていこうと思いました。ひいひいひい…おじいちゃんおばあちゃんがどんな人かわからないけど、空から見守ってくれているのかなと思いました。(3年)

時間は命と同じような価値なので、今までよりもずっと時間を大切にしていきたいと思いました。(6年)



2月の末頃から、頭が痛い、のどが痛い、目がかゆいなど花粉症の症状で来室する人が増えてきました。

薬を飲んでいてもまだ症状がひどい場合には医師に相談するなど、対策をお願いします。



## 花粉対策あれこれ

とにかく花粉にふれないようにします。

### ●外出時●

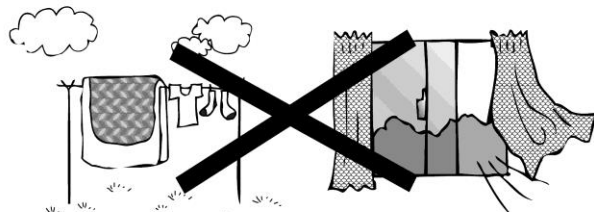


外出時には、マスク・ぼうし・メガネをつける。

### ●帰宅時●



家に入る前に、体についた花粉をしっかりと落とし、うがい、洗顔をおこなう。

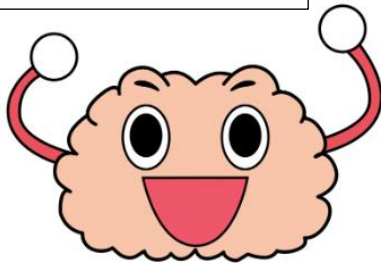


花粉の飛ぶ日は、ふとんや洗濯物を外に干すのを控え、窓を開けないようにする。

# 健康チャンネル(2月14日)校長先生のお話。

脳みそには、何かすると「ごほうび」をくれるシステムがあります。

運動・外あそびをす  
ると



朝	ご
は	ん
を	食
べ	マ

朝	ご
は	ん
を	食
べ	マ

外遊びのごほうび



- ・ハッピーな気分でいられる。
- ・アイデアがうかぶ
- ・記憶力もよくなる。。

あさごはんのごほうび



- ・いいうんちがでる。
- ・集中力がでて、学習や仕事の能力があがる。
- ・やる気がでる。