

ほけんだより



令和3年3月12日
所沢市立明峰小学校
保健室

あっという間に1年が終わろうとしています。今年度はコロナウイルスによる様々な制限の中、自分たちにできることは何かを考え行動することができたと思います。自分をほめてあげてください。今年1年を振り返ってみてください。心も体も健康でいられたでしょうか？「健康でいられなかったよ」という人は保健室に、お話しにきてくださいね。皆さんが元気はつらつと過ごせますように。



●保健室●

1年間の記録

3月10日現在

けがや病気を通して体も心も強くなっていくと思います。しかし、大きな病気にかかったり、ひんぱんに病気になったりしてしまうと楽しく遊んだり勉強したりすることができなくなってしまいます。規則正しい生活を送り丈夫な体をつくりましょう。

また、命に関わるけがをしないためにも、友達にけがをさせないためにも安全な行動を心がけましょう。

保健室利用件数は

1120 件でした

けが・・・ **771** 件

体調不良・・・ **326** 件

その他・・・ **23** 件

一番多かったケガ

だぼく

一番多かった症状

ずつつ

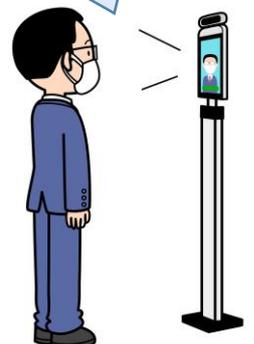
ふくつつ

保護者の皆様へ

感染症対策にご協力いただきありがとうございました。たくさんの制限の中でも子供たちは、生き生きと活動していました。コロナ対策では子供たちから提案してくれることもあり、子供ながらも感染症と向き合い、困難なことに立ち向かっていく姿が頼もしく見えました。給食中に友達と会話をしながら楽しく食べさせてあげられないことや、歌唱などの取り組みを中止せざるを得なかったこと、軽い症状でも早退させること、元気な兄弟も早退させることなど、子供たちや保護者の方々に制限をお願いすることが心苦しく、辛く感じることもありました。そんな中、子供たちの笑顔や子供たちとの会話、保護者の方の温かなお言葉が支えとなり1年を乗り切ることができました。本当に感謝しております。

未知のウイルスとの戦いはこれからも続いていくと思います。子供たちを全力で守り、成長を支えていきますので今後ともよろしくお願いいたします。

職員玄関に体温検知カメラを設置しました。来校の際は正常体温か確認の上、校内へお入りください。



1年間の生活を振り返ろう

まいにち だいたい毎日

- 早起き早寝ができましたか？
- 体を動かして遊べましたか？
- 給食を残さず食べることができましたか？
- 1日3回歯みがきができましたか？
- うがい・手洗いができましたか？
- あいさつができましたか？
- けがをしないように気をつけて行動することができましたか？
- ゲームをするときは決めた時間を守ることができましたか？



みみからのおねがい

1 耳はとっても働き者。
ラップみたいになっているところでお集められた音は…



2 めいろみみたいな道を通して、脳へ伝えられるよ。



3 からだのバランスを保つことも、耳の役割。

4 ブランコに乗ったり、鉄棒でまわったりしても気持ち悪くならないのは、耳がバランスを保ってくれているからだだよ。



5 おかあさんのお腹の中にいたときから、夜眠っている間もずっと音を聞いている耳。大切にしてほしいから、お願いがあります。



6 耳そうじ、奥までつつんだり、ツメで取るのはやめて。



音の通り道を傷つけてしまうかもしれません。

7 それから、大きな音にも注意が必要だよ。友だちの耳元で大きな声を出すのは絶対にダメ。



8 イヤホンやヘッドホンで音楽を聞く人は、まわりの声が聞こえるくらいの音量で、長い時間使わないようにしましょう。



3月3日は耳の日
耳を大切にしようね



「ラシ」って何だ？

「女の子らしくしなさい」とか「日本人らしいね」とか言われて「あれ？」と思ったことはありませんか？ そもそも「らしさ」って何だろう？

「らしさ」とは、そのものにふさわしい様子や行動を意味します。ふさわしいとは「大半の人がそう思うだろう」という考え方のことです。



でも、性別も国籍も関係なく、みんなに大切にしてほしいのは《自分の体と心》。人に決められた「らしさ」が窮屈に感じしまったとき、その枠に無理やり当てはまるように自分を変える必要はありません。体と心が納得できる、「自分らしさ」を認め合える社会になるといいですよ。

