

あっという間に3月ですね！あなたはこの一年間、心も体も健康に過ごせましたか？自分ではなかなか気付かないけれど、あなたのペースで、ちゃんと成長できたはず。1年間頑張った自分を褒めてあげてくださいね。

さて、花粉症の人にはつらい季節です。症状がある人は、早めに受診しましょう。インフルエンザをはじめとした感染症も、相変わらず流行しています。石けんでの手洗いや換気、症状がある時のマスクの着用等、感染症対策は引き続きご協力をお願いします。

3月3日は、「耳の日」でした！

耳がふたつある理由



犬、猫、うさぎ、ライオン、
キリン、そして人間。

思い浮かべてみてください。

耳は何個？

みんな二つありますね。

どうしてでしょうか。

それは、方向を感じるため。どの動物も、耳は頭の両側に離れてついています。だから、音が発生した方向によって、左右の耳で聞き取る音の大きさは少しずつ違います。その音の差で音の方向を感じているのです。

たとえば、車が後ろから近づいてきているときなどは、耳から入ってくる情報が頼りです。片方だけでも病気やケガで聞こえなくなると、気づくことができなくなることも。安全を守るためにも、ふたつの耳を大切に。



耳の役割とは？

音を聞く



体のバランスを保つ





3度の食事を好き嫌いせずバランスよくとった



早寝早起きをして1日8時間くらいぐっすり寝た



毎日、規則正しい生活リズムですごせた

1年間の健康生活をふり返ってみよう



適度に運動をして積極的にからだを動かした



ケガや病気の予防を心がけて、実行できた



友だちと仲良くできた喧嘩しても仲直りできた

春休み中に確認をお願いします！

くつのサイズ
あっていますか？



一年間で、みなさんはぐんぐん成長し、大きくなりました。うわばきのサイズは足に合っていますか？サイズの合う靴を履いていないと、成長を妨げるだけでなく、けがの原因にもなります。春休みの間に、一度チェックをしておきましょう。

か
借いたものは、**かえ**返しましたか？

学校で借りたものは、きちんと返しましたか？うわばきや、保健室の保冷剤、保冷剤袋や湯たんぽなど、机の奥やおうちに眠っていませんか？みんなが使う大切なものです。借りたものは、早めに返しましょう。



もうあぐだね



6年生のみなさん、
ご卒業おめでとうございます！

この6年間、楽しいこと、つらいこと、嬉しいこと、悔しいこと…たくさんの瞬間を、先生や友達と共有してきましたね。周りで支えてくれた家族や先生方、そして友達…すべての人に感謝しながら、残りの数日間を大切に過ごしてください。

いつも明るく、どんなことも楽しむことができるみなさんの未来が、笑顔あふれる毎日でありますように！いつも応援しています。卒業おめでとう！！！！！！

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいます。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- 好きな音楽を聴く
- 好きなおやつを食べる
- スポーツを楽しむ(体を動かす)
- 絵を描く
- お風呂にゆっくり入る
- たっぷり眠る



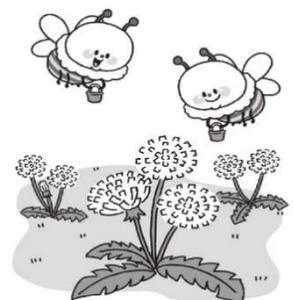
保健室から、ありがとう

今年度も、保健室にはたくさんの方が訪れました。すり傷や切り傷、頭痛や腹痛といった症状の方はもちろんのこと、お友達とけんかをして悲しい気持ちになってしまった人や、毎日の頑張りに疲れてパワーを充電したい人、困ったことがあって相談したい人…保健室では、日々変化する、様々な時間が流れています。そんな忙しい毎日の中でも、みなさんのきらきらと輝く笑顔や、元気なあいさつ、たわいもない会話が、私にたくさんのパワーをくれました。

ちょっとした時に、皆さん一人一人の成長を感じることができる保健室。教室で見せる顔とは、また違った一面を見ることができるのも、日々の保健室における私の楽しみの一つです。保健室を出ていく小さな背中を見送りながら、「がんばろうね！」といつも心の中でエールを送っていました。

保護者のみなさまには、お忙しい中、急なお迎えのお願いや、毎日の健康観察など、様々な部分でご協力いただき、ありがとうございました。保護者のみなさまのご協力があったからこそ、一人一人の大切な命を守ることができます。

保健室に、たくさんの笑顔を届けてくれた、みなさん一人一人に感謝を。一年間ありがとうございました！



保健委員会で、手洗い実験を行いました！

感染症が流行しているため、一小的みなさんに手洗いの大切さをわかってもらおうと、保健委員会で、寒天培地を使った手洗い実験を行いました。その結果をぜひご覧ください！各教室には、カラー写真で、よりわかりやすく作ったおたよりを掲示しています。



校庭で遊んだ後



石けんで洗った後、
服で拭いた手



石けんで洗った後、
髪の毛をさわった手



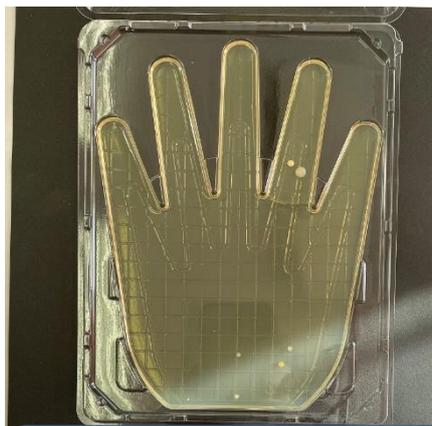
水だけで1分間洗った手



アルコール消毒のみ



石けんで1分間洗った手



石けんで1分間+
アルコール消毒

校庭で遊んだ後の手のばいきんの数に、保健委員からは悲鳴が挙がっていました。普段は目に見えないばいきんを実際に目にする、衝撃度が違いますね。

そして、手を洗った後、ハンカチで拭かずに洋服で拭いている人！せっかく洗ってきれいになっても、服で拭いたらばいきんがまた付いてしまうことがよくわかりますね。

また、アルコール消毒だけ行っても汚れは落ちないということ。やはり石けんでの丁寧な手洗いこそが、感染予防のために一番大切なのだと再認識できた良い機会となりました！（学校ホームページの保健だよりでは、カラー写真でご覧いただけます。）