



# すこやか3月

令和6年3月4日 浅羽学園 浅羽北小学校 保健室

吹く風もやさしく春の訪れを感じられるようになりました。いよいよ学年のまとめの月となりました。この一年間、健康に過ごすことができましたでしょうか。春休みには生活のリズムを整え、新年度に向けて心と体の準備を行ってくださいね。

御協力いただき、ありがとうございました

保健室

## 1年間の記録



来室者

1999

人

ケガ

1264

人

病気

677

人

その他

58 人

(3月1日現在)

今年度も保健活動に御協力いただき、ありがとうございました。今後も、日々変化する子供達の成長に、少しでも携わっていただけたらと思っております。来年度の保健活動にも引き続き、御協力をお願いいたします

## 花粉症の季節です

くしゃみや鼻水が止まらなかったり、目がかゆくなったり、花粉症の人にとって、とてもつらい季節ですね。症状をできるだけ軽くする花粉対策を紹介します。



花粉の飛散予報をチェックする。



ツルツルした素材の服を着る。



ぼうし・マスク  
めがねで防ぐ。



玄関で花粉をはらい落とす。



顔を洗う。



手洗い・うがいをする。

## 健康診断で、治療をすすめられたお子さんの治療は済んでいますか？

まだ治療をしていないお子さんは、春休みの間に医療機関を受診してください。新学期が始まってから、視力が悪い、聞こえにくい、その他の病気で授業に集中できない、ということがないようにしたいですね。その他にも、治療が必要な場合や心配なことがある場合には、春休みを使い医療機関を受診してください。配慮等が必要な場合には、新学期に入り担任や保健室まで連絡をください。

### 受診率(3月1日現在)

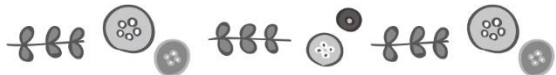
歯科	67.1%
視力	80.3%
耳鼻科	87.0%

### 頑張ったみんなにハグを

1年間たくさん頑張った子供たち、ぜひおすすめしたいスキンシップが「ハグ」です。「ハグ」には、リラックス効果、ストレス解消効果、幸福感や安心感がアップする効果があります。というのも、ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなどポジティブな気持ちになるホルモンがたくさん出ます。ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究もあります。さらに、ハグをした人への愛情も深まるそうです。



## 浅北っ子のみなさんへ



それぞれ学年も上がり、6年生は中学生になりますね。新しい生活の中で、心も体もステップアップし、成長していくことでしょう。そのためには、「元気」でいることが欠かせない、このことを忘れないでください。私もみなさんの姿にたくさんの元気と笑顔をもらいました。次の学年に向けて、健康で安全な春休みを過ごしてくださいね。

## 6年生のみなさんへ



6年生のみなさんへ「けんこうのきろく」を返却しました。結んであるリボンの長さは、6年間の身長伸びと同じです。1人1人、心を込めて結びました。おうちの人や友達と、6年間の成長を振り返ってみてくださいね。御卒業、おめでとうございます。  
☆心電図カルテも返却しました。御家庭で保管をお願いします。



養護教諭 平井 万里子