

ほけんだより 3月

令和7年3月5日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ



この季節の三寒四温という言葉があります。3日寒い日が続いた後に、4日暖かい日が続くという意味の言葉です。聞き心地が良くて好きな言葉ですが、今年は暖かい日と寒い日の気温差があまりにも大きすぎますね。

今年度もあとわずかになります。十分な睡眠とバランスの良い食事、楽しい運動を心がけて健康に過ごしましょう。

3月の保健目標

1年間の健康をふりかえろう

6年度4月から2月末までの保健室来室の様子です。緊急搬送につながるような大きな事故はありませんでした。一番来室が多かった月は5月でした。

また、内科的理由・外科的理由を除く理由での来室は145件ありました。内訳は、自分自身で気持ちを落ち着かせるため、相談するため等でした。



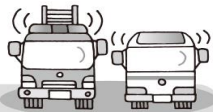
保健室の1年

体調不良やけがなどで、保護者の方に連絡させていただくことが何度もありました。お迎えの対応や医療受診等、迅速に対応していただき、どうもありがとうございました。

知ってる？ サイレン音の違い

大きな音で緊急車両が通ることを教えてくれるサイレン。実はこの音の違いで、車や災害の種類がわかります。

ウーカンカンカン



消防車が火災に出動する時はサイレンと警鐘を鳴らします。

ウーウーウー

消防車が火災以外の災害に出動する時はサイレンだけ鳴らします。

ピーポーピーポー

救急車が出動する時。交差点に入る時など「ウー」と鳴らすこともあります。

サイレンは緊急車両が少しでも早く現場に向かうための大事な音。聞こえてきたら、信号が青でも横断歩道を渡るのは待つようにしましょう。



健康の記録をお配りします。

3学期に実施した身長と体重の結果についてお知らせします。内容を確認していただき、表紙の保護者印の欄に4年生以上は押印してください。3年生以下についてはサインまたは押印をお願いします。

3月10日（月）までに担任に提出をしてください。



1年生が生活科の学習の中で、昔の遊び体験をしていました。あやとり、けんだま、おてだまに、こままわし……。自分が子どもの頃にやっていた遊びが「昔の遊び」として紹介されていることに苦笑いしてしまいました。

遊びの様子をみていると、指先の複雑な動きだったり、次の動きを想像したり、体全体でバランスを取ったり、リズムを取ったり。1年生の子ども達が成長していく上で、脳も体も必要としている刺激がたくさんありました。どの子も楽しそうに自分のペースで遊んでいたのは、脳と体が欲している活動だからだろうと思います。

そして、6年生を送る会での6年生の発表。さすが6年生、声の大きさも、ダンスの動きも堂々としていて自信に満ちていました。6年間の時間の力を強く感じました。

今、世界だけではなく、国内でも心を痛めるような出来事がいくつも起きていて、心がざわついてる大人も子どももいると思います。どうぞ、そのざわつきに心が潰れてしまわないように。今できることに心を向け、一つ一つ丁寧に過ごしていけたらと思います。

そして、一ヶ月後にやってくる新しい生活のための準備を整えていきましょう。

