ほけんだより３月

No、11

海老名市立東柏ケ谷小学校
保健室

平成３０年３月１日

３月は、今の学年のまとめの月ですね。いろいろなことがあった１年間だったのではないでしょうか？自分の心とからだのせいちょうに気づき、みとめてあげてくださいね。

３月ほけんもくひょう　耳を大切にしよう・一年間の反省

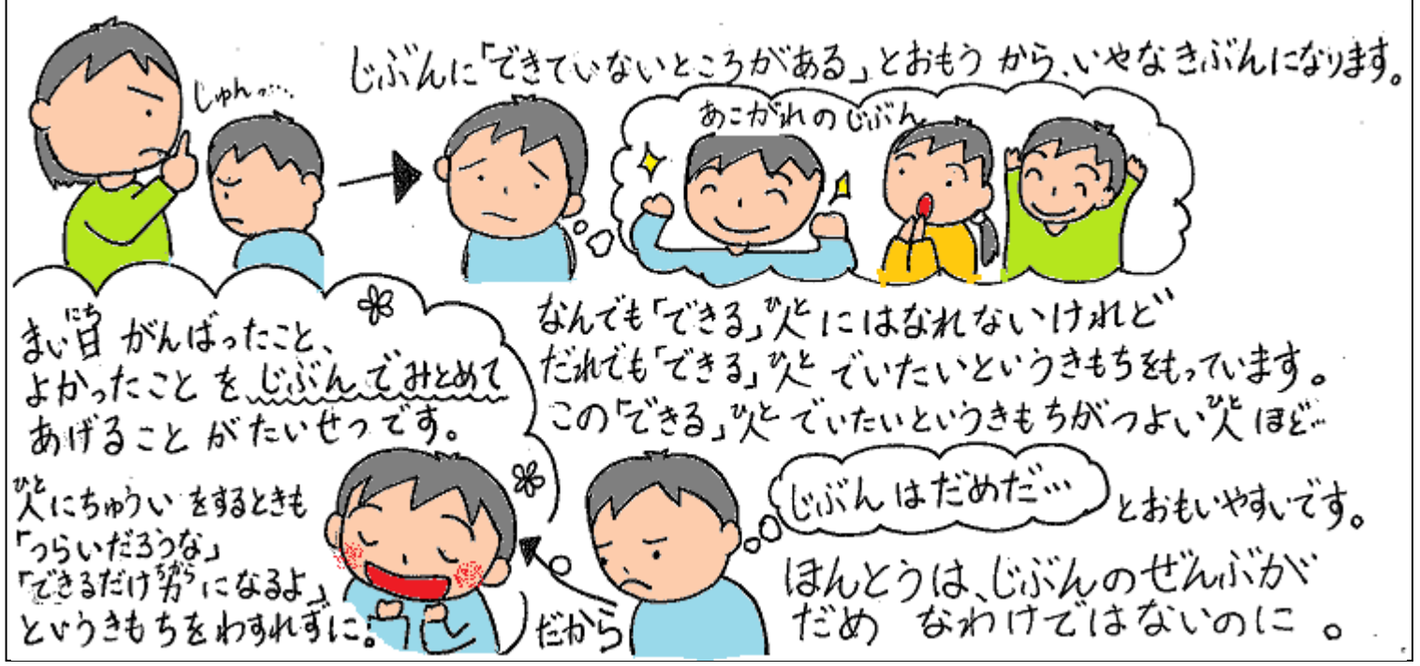
けんこうな生活　～あなたの１年間はどうだったかな？～

できたことに〇をつけてみましょう

（　　）はやねはやおきができた
（　　）手洗い・うがい・水分ほきゅうをしっかりした
（　　）歯みがきをきちんとした
（　　）楽しくすごした日が多かった
（　　）ハンカチ、ティッシュをもっていくことができた
（　　）元気にからだをうごかした
（　　）好ききらいなくたべた
（　　）うんちは毎日出た
（　　）あいさつができた

みなさんは〇が何こつけられましたか？　〇がついたことはつづけてくださいね。
〇がつかなかったことは、どうすれば〇がつくか、かんがえてみてください。
〇のつけかたがわからない時には、おうちの人や、先生にそうだんをしてみましょう。

どうしておこられたり、ちゅういをされるとつらいの？～がんばりやさんなあなたへ～



２月にインフルエンザにかかった人のかず（２４日下校時間までの報告数）

１月２９日（月）から２月　２日（金）まで	全校で	５人
２月　５日（月）から２月　９日（金）まで	全校で	０人
２月１３日（火）から２月１６日（金）まで	全校で	５人
２月１９日（月）から２月２３日（金）まで	全校で	１７人

２月のおわりごろに、インフルエンザにかかった人がふえました。

ほとんどの人が、インフルエンザB型です。

ちょう会や、いろいろな式でちょうしがわるくなる人がいます。
立っているとくらくらすることのりゆうとして、「のうひんけつ」というものがあります。

どうしておきるの？「のうひんけつ」

立ちつづける。きゅうに立つ。
↓
血がのうまでいかなくなる
↓
いちじてきにのうに血がたりなくなる
↓
くらくらする

あたまにある「のう」まで、血をはこぶきんにくが、まだかんぜんにできあがっていない子どもに多いといわれています。

どんなときに「のうひんけつ」になるの？

★かただや心のつかれがある　★くびやかたがこっている
★すいみんぶそく

「のうひんけつ」のよぼうには、どうするとよいの？

よくねむり、えいようバランスをととのえて、外であそぶなど、生活をみなおすことも「のうひんけつ」のよぼうになります。

どんな一年間だったかな？
東柏ケ谷小学校ほけんしつ
（２月２３日までの人数）

ほけんしつに来た人
けが：1993人　病気：963人

来た人が多い月
けが：　６月　病気：　５月

来た人が多い曜日
けが：水曜日　病気：水曜日

病気で来た人
１位おなかがいたい　231 人
２位なにかちょうしがわるい　227 人
２位あたまがいたい　201 人

けがで来た人
１位すりきず　408 人
２位だぼく（ぶつけた）405 人
３位かわむけ　349 人

【参考・引用文献】・健康教室　東山書房　2016 年、3 月号・健康教室　東山書房　2018 年、3 月号・小学保健ニュース　注意を受け止められる子に　立正大学心理学部　田中輝美教授，少年写真新聞社，2018 年 2 月 8 日発行

チャレンジしてみたい人は、はじめてみよう♪

東柏小、どきどきわくわく、けんこうせいかつのすすめ♪

今年のほけんだよりのうらでは、東柏ケ谷小学校のみんなにおすすめする、すてきな、まい日になるじょうほうをおつたえする「けんこうチャレンジ」をします。

「けんこうチャレンジ」さんかのしかた

① じょうほうにあわせた「けんこうチャレンジ」にちょうせんして、ほけんしつにいる、いいづかせんせいに３月にみせにいく。（３月号は、３月中にもってきてくださいね。）

② 「けんこうパスポート」と、その月の「チャレンジシール」をもらう。（けんこうしんだんのときや、びょうき、けがの人がいないときにきてくださいね。）

→「けんこうパスポート」に「チャレンジシール」をはっていくと、チャレンジしたひとだけがわかるひみつのことばになります

３月のおすすめじょうほう

ワクワクドキドキはこころのえいよう♪

いいづか先生はさいきん、うちゅうひこうしだった人のおはなしをきいてきました。
その人は「何かをしることで、せかいを見る目がかわる」と言っていました。

【３月　けんこうチャレンジ】

●あなたがこの１年間で１ばん心にのこっていることをかいてください。

年　　組　　名前

（　　）

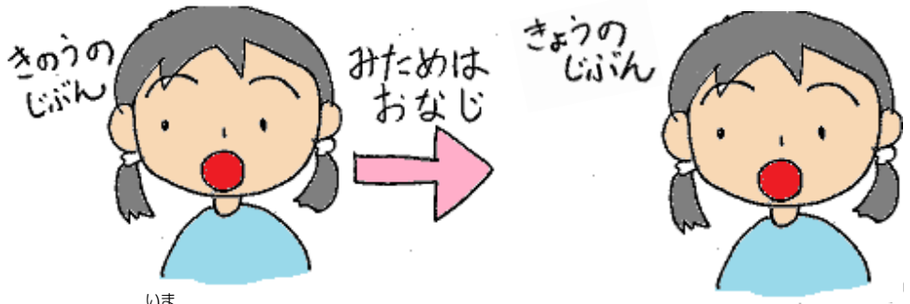
わたしたちのしらないちきゅうの青いいろを、うちゅうに行って、自分の目でみてしっているのかとおもうと、すごいな…とおもいました。

みんなのきょう１日は、どんなことがありましたか？

★どんな人とのであいが、心にのこっていますか？

★どんなことばが、心にのこっていますか？

★どんなけしきが、心にのこっていますか？



だれもがすこしまえの自分よりちょっとずつしらなかったことをしっていきます。「今」がしょうらいのじぶんにつながっています。

心のせいちょうには、ワクワクドキドキすることがたいせつです。
すきなうんどう、べんきょう、あそび、けしき、たべもの、人…
どんなことも心のせいちょうにつながります。
ワクワクドキドキしたことをたいせつにしてくださいね。

☆ちゅうい☆

ゲームやスマホはかんたんにワクワクドキドキできるものかもしれません。ですがゲームのやりすぎは、のうにやくぶつちゅうどくと同じえいきょうをあたえるそうです。
ゲームやスマホがなくてはいけない、もっとやりたい、とりあげられるとおこる、のようにちゅうどくになることがあるのでちゅういがひつようですよ。
目がわるくなる、ねるじかんがおそくなる、ぐっすりねむれない、などのからだへのえいきょうもあり、あまりおすすめはできません。

【参考・引用文献】・新版からだの“おかしさ”を科学する　野井真吾（2013）かもがわ出版