



令和6年3月4日  
昭島市立共成小学校  
校長 森本 弘子  
養護教諭 牧口 聖絵

きょうせいしょうがっこう  
共成小学校

じどう  
児童のみなさんへ

がつ ほけんもくひょう  
3月の保健目標

ねんかん けんこうせいかつ  
1年間の健康生活をふりかえろう



まいにち げんき 毎日元気です。すすひけつは、からだ こころ が健康です。そのためには、「自分の健康は自分でまもる」といういしきを持ち、『4つの力』を身につけることが大切です。この1年をふりかえって『4つの力』があるかチェックしましょう。

### びょうきよぼう力

- ☐ はやね・はやおきをしている。
- ☐ 朝ごはんをしっかり食べている。
- ☐ 毎日、外あそびやうんどうをしている。
- ☐ 手あらいはハンドソープをつかい、ハンカチで手をふいている。



### けがよぼう力

- ☐ 運動や体育の前には、じゅんぴ運動やウォーミングアップをしている
- ☐ 行ってはいけない場所やきけんな場所には、近づかないようにしている。
- ☐ うわばきやくつのサイズを、ていきてきに見直している。



### 4つの力をチェック



### ストレスたいおう力

- ☐ そうだんでできる人がいる。
- ☐ 心がつかれているときには、自分で気がつくことができる。
- ☐ 自分なりのストレスかいしょう方法がある。



### おうきゅうてあて力

- ☐ ほけんしつに行くまえに、先生や友達に伝えてから、行くようにしている。
- ☐ 転んですりきずができたなら、自分で洗うことができる。
- ☐ 痛みや不調があるばあいは、お家の人に伝えて病院に行くなどしている。



## はるやすみ 春休みの過ごし方

は ちりょう  
歯の治療は  
す 済んでいますか？  
ほか き  
他にも気になる  
ところがあれば  
ちりょう  
治療しておきましょう。



ルールな生活に  
ならないよう休み中も  
はやねはやお つづ  
早寝早起きをつけ、  
ちようしよく  
朝食もきちんと  
と 摂りましょう。



やりすぎないよう  
スマホは使用時間を  
き まも  
決めて守りましょう。  
でんげん  
たまには電源オフの  
ひ も！



ストレスが  
たまっていませんか？  
やす りよう  
休みを利用して  
じようず きふんてんかん  
上手に気分転換を  
はか 図りましょう。



身のまわりを  
せいり しんねんど  
整理し、新年度を  
かいてき じようたい  
快適な状態でスタート  
できるようにして  
おきましょう。



## 保護者の皆様へ

3月になり、風は冷たいですが少しずつ春らしい暖かな日差しも感じられるようになってきました。インフルエンザは1月はA型が流行しましたが、2月に入るとB型に感染する児童が増えてきました。2月末から徐々にインフルエンザの流行が落ち着いてきていますが、今度は花粉症の症状を訴える児童が多くなってきました。くしゃみや鼻水の症状だけでなく、目のかゆみや腫れもひどく、ぬれタオルで目を冷やしながらかる児童もいました。



花粉症対策といえば、マスク・めがねをつける、帽子をかぶる、ツルツルした上着を着る、家に入る前に花粉をはらう…など、花粉が体や衣服につきにくくすることがひとつです。

※マスク…マスクをしない場合に比べて、通常のマスクでも花粉をおよそ70%削減し、花粉症用のマスクではおよそ84%の花粉を減少させる効果があったと報告されています。

換気…換気のコツは、開ける窓の幅を10cm程度にすることと、レースのカーテンを使用することで、侵入する花粉を約4分の1に減らすことができるそうです。換気時間を短くすることや、こまめに掃除することも効果があります。

めがね…ある実験では、めがねを使用しない場合に比べて、通常のめがねでも目に入る花粉量はおよそ40%減少し、防御カバーのついた花粉症用のめがねでは、およそ65%も減少したと報告されています。※

そして、もし花粉が体の中に入ってしまったら、症状が軽くなるようにできればよいですね。そのためには、早寝早起き・三度の食事・運動を基本とした毎日の生活リズムを守ることで、体調をよい状態に保つことも大切です。花粉症の対策と生活リズム、それでも症状がひどい場合は、無理せず速やかに受診をし、適切なケアをしてください。



### ♡頑張った子どもたちにハグを♡

一年間たくさん頑張った子どもたち。おすすめしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグをすると、リラックス効果・ストレス解消・幸福感や安心感がアップします。また、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。そのおかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできたりぐっすり眠れたりする効果もあります。

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。



### \* 新年度に向けてご確認ください \*

#### 〇くつ・うわばき・体育着のサイズの確認をお願いします

子供たちは、1年間で見違えるほど大きくなるため、くつやうわばき、体育着のサイズがきつくなってしまうます。ぜひ、お子さんと春休み中にサイズの確認をお願いします。



#### \*\*\* おねがい \*\*\*

〇学校では、週末に持ち帰ったうわばきをお家に忘れてしまった時などに、うわばきを貸し出しています。ご家庭にお子さんが着用できなくなったうわばきがありましたら、ぜひ学校で使用させてください。お子さんを通して、学校に提出していただくと幸いです。

また、学校から貸し出したうわばきがなかなか返却されず、貸し出し用のうわばきの数が足りていません。ご家庭に貸し出し用のうわばきがありましたら、洗って乾かした後返却をお願いします。

